

رهنمای معلم تربیت بدنی

صنف دوازدهم



سال چاپ: ۱۳۹۹ هـ ش.



سرود ملی

دا وطن افغانستـــان دی
کور د سـولې کور د تورې
دا وطن د ټولو کـور دی
د پښتــون او هــزاره وو
ورسره عرب، گوجــر دي
براهوي دي، قزلباش دي
دا هېــواد بـه تل ځلیږي
په سینــه کې د آسیــا به
نــوم د حق مو دی رهبــر

دا عـزت د هـر افغان دی
هر بچی یې قهرمـــان دی
د بــلوڅــو د ازبکــو
د تـرکمنــو د تـاجکــو
پـامیـریان، نورستانیـــان
هــم ایمـاق، هم پشه یان
لکـه لمـر پر شنـه آسمان
لکـه زړه وي جـاویـدان
وایـو الله اکبر وایو الله اکبر

بسم الله الرحمن الرحیم



کتاب معلم

رهنمای تدریس تربیت بدنی

صنف دوازدهم

سال چاپ: ۱۳۹۹ هـ.ش.

مشخصات کتاب

مضمون: رهنمای تدریس تربیت بدنی

مؤلفان: گروه مؤلفان کتاب‌های درسی دیپارتمنت تربیت بدنی

ویراستاران: اعضای دیپارتمنت ویراستاری و ایدیت زبان دری

صنف: دوازدهم

زبان: دری

انکشاف دهنده: ریاست عمومی انکشاف نصاب تعلیمی و تألیف کتب درسی

ناشر: ریاست ارتباط و آگاهی عامهٔ وزارت معارف

سال چاپ: ۱۳۹۹ هجری شمسی

ایمیل آدرس: curriculum@moe.gov.af



پیام وزیر معارف

اقرأ باسم ربک

سپاس و حمد بیکران آفریدگار یکتایی را که بر ما هستی بخشید و ما را از نعمت بزرگ خواندن و نوشتن برخوردار ساخت، و درود بی‌پایان بر رسول خاتم- حضرت محمد مصطفی ﷺ که نخستین پیام الهی بر ایشان «خواندن» است.

چنانچه بر همه‌گان هویداست، سال ۱۳۹۷ خورشیدی، به نام سال معارف مسمی گردید. بدین ملحوظ نظام تعلیم و تربیت در کشور عزیز ما شاهد تحولات و تغییرات بنیادینی در عرصه‌های مختلف خواهد بود؛ معلم، متعلم، کتاب، مکتب، اداره و شوراهای والدین، از عناصر شش‌گانه و اساسی نظام معارف افغانستان به شمار می‌روند که در توسعه و انکشاف آموزش و پرورش کشور نقش مهمی را ایفا می‌نمایند. در چنین برهه سرنوشت‌ساز، رهبری و خانوادهٔ بزرگ معارف افغانستان، متعهد به ایجاد تحول بنیادی در روند رشد و توسعه نظام معاصر تعلیم و تربیت کشور می‌باشد.

از همین‌رو، اصلاح و انکشاف نصاب تعلیمی از اولویت‌های مهم وزارت معارف پنداشته می‌شود. در همین راستا، توجه به کیفیت، محتوا و فرایند توزیع کتاب‌های درسی و رهنمای تدریس در مکاتب، مدارس و سایر نهادهای تعلیمی دولتی و خصوصی در صدر برنامه‌های وزارت معارف قرار دارد. ما باور داریم، بدون داشتن کتاب درسی باکیفیت، به اهداف پایدار تعلیمی در کشور دست نخواهیم یافت.

برای دستیابی به اهداف ذکرشده و نیل به یک نظام آموزشی کارآمد، از آموزگاران و مدرسان دلسوز و مدیران فرهیخته به‌عنوان تربیت کننده‌گان نسل آینده، در سراسر کشور احترامانه تقاضا می‌گردد تا در روند آموزش این کتاب درسی و انتقال محتوای آن به فرزندان عزیز ما، با استفاده از این رهنما، از هیچ نوع تلاشی دریغ نورزیده و در تربیت و پرورش نسل فعال و آگاه با ارزش‌های دینی، ملی و تفکر انتقادی بکوشند. هر روز علاوه بر تجدید تعهد و حس مسؤولیت پذیری، با این نیت تدریس راآغاز کنند، که در آیندهٔ نزدیک شاگردان عزیز، شهروندان مؤثر، متمدن و معماران افغانستان توسعه یافته و شکوفا خواهند شد.

همچنین از دانش آموزان خوب و دوست داشتنی به مثابه ارزشمندترین سرمایه‌های فردای کشور می‌خواهم تا از فرصت‌ها غافل نبوده و در کمال ادب، احترام و البته کنجکاوی علمی از درس معلمان گرامی استفادهٔ بهتر کنند و خوشه چین دانش و علم استادان گرامی خود باشند.

در پایان، از تمام کارشناسان آموزشی، دانشمندان تعلیم و تربیت و همکاران فنی بخش نصاب تعلیمی کشور که در تهیه و تدوین این رهنمای تدریس مجدانه شبانه روز تلاش نمودند، ابراز قدردانی کرده و از بارگاه الهی برای آن‌ها در این راه مقدس و انسان‌ساز موفقیت استدعا دارم.

با آرزوی دستیابی به یک نظام معارف معیاری و توسعه یافته، و نیل به یک افغانستان آباد و مترقی دارای شهروندان آزاد، آگاه و مرفه.

دکتور محمد میرویس بلخی

وزیر معارف



فهرست پروگرام رهنمای معلم صنف دوازدهم

۱ – مقد مه

۲ - فهرست کلیات

۳ - کلیات

۴ – دید گاه برنامه درسی تربیت بدنی

۵- تربیت بدنی مخصوص کودکان معلول

۶- سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی و ورزش

۷ – مدیریت و طرز اجرای مسابقات

۸ – محتوای نظری

۹ - محتوای عملی



مقدمه

آموزش، فراگیری و توسعهٔ ورزش بخش اساسی و روند حرکت ورزش را در جامعه تشکیل می‌دهد و در این میان استادان ورزش و ورزشکاران نقش اصلی و اساسی را بازی می‌کنند. تأثیر فعالیت‌های بدنی و ورزش در رشد و توسعهٔ ابعاد فرهنگی و اجتماعی افراد یکی از نتایج و محصول برنامه‌های تربیت بدنی می‌باشد. بر علاوهٔ کمک در رشد و پرورش شخصیت جوانان و شناخت برخی از ارزش‌های اجتماعی، ورزش میتواند خود شناسی عمیق را در ورزشکار ایجاد نماید، طوری که او تعهد و آرمان خود را تشخیص دهد،ا لبته در این راستا نقش استادان گرامی حایز اهمیت است.

به طور کل فعالیت‌های ورزشی ابعاد گسترده یی دارد تا انجا که ارائه و ترویج هر رشتهٔ از ورزش نقش مهم و با ارزش را با خود دارد ورزش یعنی تن درستی و تندرستی کلید سلامت جسم و روان هر انسان است، به منظور رسیدن به هدف، با در نظر داشت شرایط موجود در کشور بایداز کمترین فرصت استفادهٔ زیاد را به عمل آورد. در مادهٔ پنجاه و دوم قانون اسا سی جمهوری اسلامی افغانستان آمده است که « دولت به منظور تقویت تربیت بدنی سالم و انکشاف ورزش‌های ملی و محلی تدابیر لازم را اتخاذ می‌نماید » حرکت و جنبش از خصوصیات ذاتی برای ا دامه حیات انسان بوده و دارای انگیزهٔ ریشه یی در سرشت او و عاملی برای رشد، سلامت و نشاط ا و ست. انسان به حرکت ضرورت دارد و ناگزیر به اعمال حرکی است، منع انسان از حرکت نه تنها موجب توقف رشد، بلکه سبب افسرده گی، بروز رفتار نا هنجار و از دست رفتن شور و نشاط زنده گی وی می‌گردد. ضرورت انسان به حرکت و فعالیت در طول حیات او همواره با کسب تجارب و روشهای جدید برای رفع نیازها بوده است. تربیت بدنی و ورزش در طول تاریخ زنده گی انسان به شیوه‌های مختلف تجلی داشته است. ورزش‌ها ی امروزی اشکال مختلف از فعالیت‌های جسمی تربیت بدنی است که در چوکات نظام تعلیم و تربیه هر جامعه همراه با ارزش‌های فردی و اجتماعی آن، موجبات پرورش فکری و جسمی شاگردان، اطفال و جوانان را فراهم می‌سازد. تربیت بدنی و ورزش جزء لاینفک تعلیم و تربیت و وسیله برای رسیدن به سلامت جسمی و روحی است و دراین میان استادن تربیت بدنی و ورزشکاران نقش اصلی را ایفا می‌کنند.

جوانان ما در عرصهٔ ورزش به خصوص کریکت و برخی از سپورت‌های دیگر افتخاراتی را نصیب کشور ساخته اند. تداوم این وضعیت شرایط آن را فراهم می‌سازد که بیرق افغانستان در المپیاهای جهانی چون دیگر کشورها به اهتزاز در آید. امید واریم آموزش مطالب علمی این کتاب بتواند زمینهٔ خوبی برای فراگیری دانش و کسب مهارت‌ها در رشته‌های مختلف ورزشی باشد و فرصتهای خوبی را برای رسیدن به ارمان والای ملی در امرتوسعه و انکشاف بیشتر ورزش و سلامتی نو جوانان که آینده سازان کشور عزیز اند فراهم نمایند. از تمام معلمان، مربیان و ورزش کاران گرانقدر وطن صمیمانه تقاضا می‌شود تا به منظور بهبود بخشیدن این کتاب در آینده با ارائه نظریات سود مند و اصلاحی شان بر ما منت گذارند.



کلیات: کلیات پروگرام رهنمای معلم در صنف دوازدهم مشتمل است؛ بر پلانهای سالانه (برای مکاتب گرمسیر و سرد سیر که به طور جداگانه طرح شده است ؛ اما محتوا در هر دو یکسان است) ۲۸ درس آموزشی برای یک سال تعلیمی نه ما هه، طرح درس‌های نه ماهه، چهار طرح درس نمونه و طرزا لعمل ارزیا بی از مضمون تربیت بدنی صنف دوازدهم در نظر گرفته شده.

توصیه می‌شود معلمان قبل از آغاز سال تعلیمی پلانهای سالانه را به همراه طرح درس‌های نه ما هه و همچنین طرز العمل ارزیابی مطالعه با بهره گیری از طرح درس‌های نمونهٔ روزا نه، برای خود پلان درسی آماده کنند.

- محتویات نظری: محتویات نظری پیش بینی شده برای این صنف مشتمل است بر:

تربیت بد نی چیست، چند تعریف از تربیت بد نی، تعریف ورزش، تعریف لغوی ورزش، رشتهٔ تربیت بدنی، جامعه شناسی ورزشی، بیو میخانیک ورزشی، کمک‌های اولیه، ماساژ ورزشی، تاریخچه، قوانین و مقررات ورزش پینگ پانگ و والیبال در افغانستان و جهان.

*محتویات عملی: محتویات عملی پیش بینی شده برای صنف دوازدهم مشتمل است بر:

آماده گی جسمانی، آموزش تخنیک رشته‌های ورزشی والیبال و پینگ پانگ.

برنامهٔ عملی در طول سال در دوبخش جدا گانه ارائه می‌شود ؛ بخش اول از ابتدای سال تا امتحانات چهارنیم ماهه و بخش دوم بعد از ا متحانات چهارنیم ماهه ا لی ختم سال تعلیمی.

به منظور سهولت امر آموزش و کمک به معلمان در تدریس بهتر، معلومات اضافی، قبل از محتویات نظری پیش بینی شده است.

فهرست کلیات

پلان سالانهٔ تدریس تربیت بدنی صنف دوازدهم (مخصوص ولایات که سال تعلیمی آنها ازماه حمل آغاز می‌گردد – مکاتب سرد سیر)

طرح دروس نهٔ ماههٔ تربیت بدنی صنف دوازدهم (مخصوص ولایات سرد سیر)

پلان سالانه تدریس تربیت بدنی صنف دوازدهم (مخصوص ولایات که سال تعلیمی آنها ازماه سنبله آغاز می‌گردد – مخصوص ولایات گرم سیر)

طرح دروس نهٔ ما هه تربیت بدنی صنف دوازدهم (مخصوص ولایات گرم سیر)

پلان رهنمای درس مضمون تربیت بدنی صنف دوازدهم

طرح درس نمونه برای یک ساعت درسی

طریقهٔ ارزیابی از مضمون تربیت بدنی صنف دوازدهم

نتایج و تاثیرات مثبت مضمون تربیت بدنی

اهداف مضمون تربیت بدنی در دورهٔ لیسه

جدول وسعت وتسلسل اهداف مضمون تربیت بدنی دورهٔ لیسه

معیارو استندردهای مضمون تربیت بدنی در دورهٔ لیسه



پلان سالانۀ تدریس تربیت بدنی صنف دوازدهم

مخصوص ولایات که سال تعلیمی آنها ازماه حمل آغاز می گردد (مکاتب سرد سیر)

ماه	محتوا	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم
حمل	عملی	درس ۱	درس ۲	درس ۳	درس ۴
		آشنایی	آماده گی جسمانی	آماده گی جسمانی	آماده گی جسمانی
ثور		درس ۵	درس ۶	درس ۷	درس ۸
		والیبال	والیبال	والیبال	والیبال
جوزا		درس ۹	درس ۱۰	درس ۱۱	درس ۱۲
		والیبال	والیبال	والیبال	والیبال
سرطان		درس ۱۳	درس ۱۴	امتحانات چهارنیم ما هه	
		آزا د	آزا د		
اسد		رخصتی (دو هفته)		درس ۱۵	درس۱۶
				آماده گی جسمانی	آماده گی جسمانی
سنبله		درس۱۷	درس۱۸	درس۱۹	درس۲۰
		آماده گی جسمانی	پینگ پانگ	پینگ پانگ	پینگ پانگ
میزان		درس۲۱	درس۲۲	درس۲۳	درس۲۴
		پینگ پانگ	پینگ پانگ	پینگ پانگ	پینگ پانگ
عقرب		درس۲۵	درس۲۶	درس۲۷	درس۲۸
		پینگ پانگ	پینگ پانگ	آزاد	آزاد
قوس		امتحانات سالانه			
محتوای نظری	نوبت اول (چهارنیم ماهه)	❊ مدیریت ورزشی ❊ بخش‌های وابسته ❊ تندرستی و صحت ❊ تفریح‌های سالم ❊ تربیت بدنی و ارتباط آن با تعلیم و تربیه ❊ مدیریت و طرز اجرای مسابقات			
	نوبت دوم (سالانه)	❊ تربیت بدنی و موفقیت تحصیلی ❊ معالجه با ورزش ❊ معلومات در باره ورزش کریکت ❊ تاریخچه، قوانین و مقررات رشته ورزشی پینگ پانگ ❊ تاریخچۀ والیبال در ا فغانستان و آموزش تخنیک‌های والیبال			

پلان سالانۀ تدریس تربیت بدنی صنف دوازدهم

مخصوص ولایات که سال تعلیمی آنها از ماه سنبله آغاز می‌شود(مکاتب گرمسیر)

ماه	محتوا	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم
سنبله	عملی			درس ۱	درس ۲
				آشنایی	آماده گی جسمانی
میزان		درس ۳	درس۴	درس۵	درس۶
		آماده گی جسمانی	آماده گی جسمانی	والیبال	والیبال
عقرب		درس۷	درس۸	درس۹	درس ۱۰
		والیبال	والیبال	والیبال	والیبال
قوس		درس۱۱	درس۱۲	امتحانات چهار نیم ماهه	
		والیبال	والیبال		
جدی		(رخصتی دو هفته یی)		درس۱۳	درس۱۴
				آزا د	آزا د
دلو		درس۱۵	درس۱۶	درس۱۷	درس۱۸
		آماده گی جسمانی	آماده گی جسمانی	آماده گی جسمانی	پینگ پانگ
حوت		درس۱۹	درس ۲۰	درس ۲۱	درس ۲۲
		پینگ پانگ	پینگ پانگ	پینگ پانگ	پینگ پانگ
حمل		درس۲۳	درس۲۴	درس ۲۵	درس۲۶
		پینگ پانگ	پینگ پانگ	پینگ پانگ	پینگ پانگ
ثور		درس۲۷	درس۲۸	درس۲۹	درس ۳۰
		پینگ پانگ	پینگ پانگ	آزا د	آزا د
جوزا		امتحانات پایان سال (سالانه)			
محتوای نظری	نوبت اول (چهار نیم ماهه)	* مدیریت ورزشی * بخش‌های وابسته * تندرستی و صحت * تفریح‌های سالم * تربیت بدنی و ارتباط آن با تعلیم و تربیه * مدیریت و طرز اجرای مسابقات			
	نوبت دوم (سالانه)	* تربیت بدنی و موفقیت تحصیلی * معالجه با ورزش * معلومات در باره ورزش کریکت * تاریخچه، قوانین و مقررات رشته ورزشی پینگ پانگ * تاریخچۀ والیبال در ا فغانستان و آموزش تخنیک‌های والیبال			

یاد آوری

* بر اساس عناوین تعیین شده در بخش محتوای نظری و به تشخیص خود در(ابتدا یا ا نتهای ساعت درس) مطالب نظری را به شکل شفا هی به شاگردان بیان کنید،درضمن از مجموع آنها در زمان معین امتحان بگیرید.

* در دروس آزاد معلم مختار است تاازاین فرصت برای جبران درس‌های باقی مانده، استفاده نماید.

* محتوای نظری پیش بینی شده تربیت بدنی به دو بخش تقسیم می‌شود که هر دو بخش آن به عنوان دانستنی‌ها به شاگردان منتقل و از آنها در نوبت اول (چهارنیم ماهه)و نوبت دوم (سالانه) امتحان اخذ گردد.

طرح دروس نُه ماهه تربیت بدنی صنف دوازدهم

مخصوص ولایاتی که سال تعلیمی آنها ازماه حمل آغاز می گردد (مکاتب سرد سیر)

عناوین درسی: آماده گی جسمانی، آموزش رشتۀ ورزشی والیبال، آموزش رشتۀ ورزشی پینگ پانگ.

برای: شاگردان دختر و پسر.

ماه	دروس هفته	محتوا و فعالیت‌های آموزشی مربوط به هر درس
حمل	۱	* آشنایی با یکدیگر و برنامه درسی که در طول سال اجرا خواهد شد. * معرفی واحد درسی از منظر تعلیم و تربیه ورزشی. * توضیح دادن و نشان دادن نحوۀ حضور و گرم کردن بدن.
	۲	* آماده گی جسمانی * معرفی آماده گی حرکتی
	۳	* هما هنگی
	۴	* تعادل
ثور	۵	* تخنیک پنجه * ارسال توپ * انواع پاس پنجه
	۶	*تخنیک ساعد
	۷	* آموزش ساعد * وضعیت استقرار پاها
	۸	* در یافت و ارسال توپ با ساعد، وضعیت بدن * اجرای ساعد در بالای سر، به سمت پشت و حرکت به اطراف
جوزا	۹	* تخنیک سرویس انواع سرویس * تخنیک شوت

ماه	هفته	مواد درسی
	۱۰	* ضربه به توپ و فرود آمدن به زمین * تمرین (بدون توپ، با توپ)
	۱۱	* تخنیک دفاع یا (بلاک) * توپ گیری با یک دست (دایف)
	۱۲	* آشنایی با انواع پاس (عمق، نوع و ارتفاع)
سرطان	۱۳	* آزا د
	۱۴	* آزاد
		امتحان وسط سال (چهار نیم ماهه)
اسد		رخصتی (دو هفته)
	۱۵	* آماده گی جسمانی
	۱۶	* هما هنگی
سنبله	۱۷	* تعادل
	۱۸	* گرفتن ریکت به روش قلمی * نحوۀ گرفتن ریکت به شیوۀ دست دادن (Shake Handgrip)
	۱۹	* بازی‌های مقدماتی * حالت بدن در حالت آماده باش
	۲۰	* مراحل ضربه زدن به توپ * نقاط مشخصۀ توپ
میزان	۲۱	* آموزش ضربه فورهند (پیش روی ریکت) * حرکات اشتباه در ضربۀ فورهند
	۲۲	* آموزش ضربۀ بک هند (عقب ریکت)
	۲۳	* حرکا ت اشتباه در ضربۀ بک هند * سرویس
	۲۴	* انواع سرویس
عقرب	۲۵	* سرویس‌های ترکیبی * انواع سرویس از نظر برد (سرعت)
	۲۶	* دریافت
	۲۷	* آموزش کات
	۲۸	* کات دور از میز (فورهند)
قوس		امتحانات سالانه

یاد آوری

* معلم بر اساس عناوین تعیین شده در بخش محتوای نظری و به تشخیص خود در(ابتدا یا ا نتهای ساعت درس) مطالب نظری را به شکل شفا هی به شاگردان بیان می کند،درضمن از مجموع آنها در زمان معین امتحان بگیرد.

* در دروس آزاد معلم مختار است تاازاین فرصت برای جبران درس‌های باقی مانده، استفاده نماید.

* محتوای نظری پیش بینی شده تربیت بدنی به دو بخش تقسیم می‌شود که هر دو بخش آن به عنوان دانستنی‌ها به شاگردان منتقل و از آنها در نوبت اول (چهارنیم ماهه)و نوبت دوم (سالانه) امتحان اخذ گردد.

طرح درس نُه ماهه تربیت بدنی صنف دوازدهم

مخصوص ولایاتی که سال تعلیمی آنها از ماه سنبله آغاز می گردد (مکاتب گرم سیر)

عناوین درسی: آماده گی جسمانی، آموزش رشتۀ ورزشی باسکتبال، آموزش رشتۀ ورزشی تینس
برای: شاگردان دختر و پسر.

ماه	دروس هفته	محتوا و فعالیت‌های آموزشی مربوط به هر درس
سنبله	۱	* آشنایی با یکدیگر و برنامه درسی که در طول سال اجرا خواهد شد * معرفی یک درس از منظر تعلیم و تربیه ورزشی * توضیح و نشان دادن نحوۀ حضور و گرم کردن بدن
	۲	* آماده گی جسمانی * معرفی آماده گی حرکتی
میزان	۳	* هما هنگی
	۴	* تعادل
	۵	* تخنیک پنجه * ارسال توپ * انواع پاس پنجه
	۶	*تخنیک ساعد
عقرب	۷	* آموزش ساعد * وضعیت استقرار پاها
	۸	* در یافت و ارسال توپ با ساعد، وضعیت بدن * اجرای ساعد در بالای سر، به سمت پشت و حرکت به اطراف
	۹	* تخنیک سرویس و انواع آن * تخنیک شوت
	۱۰	* ضربه به توپ و فرود آمدن به زمین * تمرین (بدون توپ با توپ)
قوس	۱۱	* تمرین مها رت تغییر مسیر قبل از اقدام به دریبل

		* زوایایی پرتاب توپ
	۱۲	* تخنیک دفاع یا (بلاک) * توپ گیری با یک دست (دایف)
	امتحان وسط سال (چهار نیم ماهه)	
جدی	رخصتی (دو هفته)	
	۱۳	* آزا د
	۱۴	* آزاد
دلو	۱۵	* آماده گی جسمانی
	۱۶	* هما هنگی
	۱۷	* تعادل
	۱۸	* گرفتن ریکت به روش قلمی * نحوهٔ گرفتن ریکت به شیوهٔ دست دادن (Shake Handgrip)
حوت	۱۹	* بازی‌های مقدماتی * حالت بدن در حالت آماده باش
	۲۰	* مراحل ضربه زدن به توپ * نقاط مشخصهٔ توپ
	۲۱	* آموزش ضربهٔ فورهند (پیش روی ریکت) * حرکات اشتباه در ضربهٔ فورهند
	۲۲	* آموزش ضربهٔ بک هند (عقب ریکت)
حمل	۲۳	* حرکا ت اشتباه در ضربهٔ بک هند * سرویس
	۲۴	* انواع سرویس
	۲۵	* سرویس‌های ترکیبی * انواع سرویس از نظر برد (سرعت)
	۲۶	* دریافت
ثور	۲۷	* آموزش کات
	۲۸	* کات دور از میز (فورهند)
	۲۹	* آزا د
	۳۰	* آزاد
جوزا	امتحانات پایان سال (سالانه)	

پلان رهنمای تدریس مضمون تربیت بدنی صنف دوازدهم

زمان تدریس: ۴۵ دقیقه   درس: ۲   ماه حمل

عناوین مطالب	شرح مطالب	
موضوع درس	**آماده گی جسمانی (قابلیت قلبی و تنفسی)**	
اهداف آموزشی(دانشی، مهارتی، ذهنیتی)	از شاگردان انتظار می‌رود که در پایان تدریس به اهداف زیر دست یابند * با مفهوم آماده گی قلبی- تنفسی آشنا شوند * با تمرین‌های مختلف جهت کسب وبهبود قابلیت قلبی و تنفسی آشنا شوند *تمرین‌های مختلفی را جهت کسب بهبود قابلیت قلبی وتنفسی انجام دهند * نسبت به انجام فعالیت‌های جسمانی که منجر به بهبود قابلیت قلبی، تنفسی و نهایتاً سلامتی و صحت می‌شوند، علاقه پیدا کنند	
روش‌های تدریس	عملی و نظری	
مواد و لوازم ضروری تدریس	چند عدد ریسمان، تعداد مخروط پلاستیکی و چند قالب گچ رنگ شده	
شیوه‌های ارزیابی	مشاهده، تست عملی	
فعالیت‌های تدریس و آموزش در صنف	فعالیت مقدماتی: تعویض لباس، حاضری، توصیه، رهنمایی جابجا شدن واخذ موقعیت شاگردان در گروپ‌های خود	زمان به دقیقه۵
	ایجاد انگیزه: ۱- ایجاد رقابت در برخی فعالیت‌ها (مثلاً طی کردن یک مسیر در حد اقل زمان) ۲- تنوع دادن به فعالیت ها	

فعالیت‌های تدریس معلم (آموزش مفاهیم و ارزیابی)	فعالیت‌های یادگیری شاگردان	زمان به دقیقه
معلم محترم قابلیت، قلبی وتنفسی را به شاگردان معرفی کرده به منظور کنترول شدت تمرین بهتر است قبل از شروع فعالیت، ضربان قلب آنها را معلوم کرده و شدت تمرین را برای آنها تعیین کنید و بعد از این مرحله وظایفی را برای شان بسپارید؛ مثل: ریسمان بازی، دویدن مسافت‌های مختلف که (به وسیلهٔ مخروط‌ها با علامت گذاری با گچ مشخص شده اند)و بازی‌های ورزشی شاگردان در گروپ‌های مشخص شده را انجام می‌دهند و در صورت نیاز ریکاردهای شاگردان توسط فرد مسؤول (آمار گیر)ثبت می‌شود، در حین انجام فعالیت رهنمایی‌های لازم را به شاگردان ارائه کنید و به منظور ایجاد انگیزه در آنان فعالیت‌ها را تغییر دهید. د	* توجه به توضیحات معلم * انجام فعالیت‌ها * مشاهده حرکات شاگردان دیگر	۴۰

رپایان معلم پس از ارائه توضیحات لازم و پاسخگویی به سئوالات شاگردان وارد مرحلۀ سرد کردن بدن شده و از آنها بخواهید که با دویدن‌های آرام و حرکت اندام‌های را انجام دهند که به بازگشت خون از عضلات به قلب کمک می‌کند و نهایتاً با توصیه و کارهای عملی خانه گی درس را به پایان برسانید.		

معلومات اضافی:

معلم محترم به منظور تدریس مطلوب این درس لازم است تا مباحثی را که دراین کتاب آمده است مطالعه کنید

۱- آماده گی جسمانی و حرکتی

۲- قابلیت‌های آماده گی جسمانی (قلبی و تنفسی)

۳- تعیین شدت تمرین

۴- روش‌های تدریس تربیت بدنی

۵ – سنجش و ا ندازه گیری

۶- گرم کردن و سرد کردن



پلان رهنمای تدریس مضمون تربیت بدنی صنف دوازدهم

زمان تدریس: ۴۵ دقیقه   درس: ۲   ماه جوزا

عناوین مطالب	شرح مطالب
موضوع درس	**آموزش ورزش والیبال**
اهداف آموزشی(دانشی، مهارتی، ذهنیتی)	از شاگردان انتظار می‌رود که در پایان تدریس به اهداف زیر دست یابند. * در مورد تخنیک انواع سرویس معلومات داشته باشند. * در مورد تخنیک شوت معلومات داشته باشند * موارد ضربه زدن به توپ و فرود آمدن به زمین را بدانند. * در مورد تخنیک دفاع یا بلاک بدانند
روش‌های تدریس	عملی و نظری
مواد و لوازم ضروری تدریس	تعدادی توپ والیبال، تعدادی مخروط پلاستیکی
شیوه‌های ارزیابی	مشاهده، تست عملی
فعالیت‌های تدریس و آموزش در صنف	فعالیت مقدماتی: تعویض لباس، حاضری، توصیه ، رهنمایی جابجا شدن و اخذ موقعیت شاگردان در گروپ‌های خود (زمان به دقیقه۵) ایجاد انگیزه: ۱- ایجاد رقابت در برخی فعالیت‌ها (مثلاً سرویس به هدف) ۲- تنوع دادن به فعالیت ها

فعالیت‌های تدریس معلم (آموزش مفاهیم و ارزیابی)	فعالیت‌های یادگیری شاگردان	زمان به دقیقه
معلم محترم تخنیک مورد نظر را آموزش داده و نحوهٔ اجرای آن را به شادگردان نمایش دهید؛ سپس شاگردان در گروپ‌های خود قرار گرفته فعالیت‌ها و حرکات گرم کردن بدن شامل گرم کردن عمومی دویدن ها، نرمش‌ها و گرم کردن تخصصی، نرمش دست ها، تمرین پرش ها، و پرتاب ها)را انجام می‌دهند.پس از مرحلهٔ گرم کردن بدن شاگردان، به شکل گروپی د ر میدان ورزش والیبال پراگنده شده و تحت رهنمایی معلم تخنیک را تمرین می‌کنند. به منظور اطلاع از یاد گیری و مهارت شاگردان معلم محترم آنان را در شرایط بازی قرار داده و از طریق مشاهده آنان را ارزیابی و حرکات اشتباه آنها را اصلاح کنید. در پایان درس از آنها بخواهید بادویدن‌های آرام، سرد کردن بدن را انجام دهند.در انتهای صنف پس ا زجمع آوری وسایل و تجهیزات، توصیه‌های لازم داده و کارهای عملی خانه گی را برای شاگردان تعیین کنید.	* توجه به آموزش‌های معلم * انجام تمرین‌ها به صورت انفرادی و دو نفره یا چند نفره * مشاهده نحوهٔ اجرای تخنیک توسط هم گروپ خود	۴۰

معلومات اضافی

معلم محترم به منظور تدریس مطلوب این درس لازم است تا مباحثی را که دراین کتاب آمده است مطالعه کند

۱- آموزش رشته ورزشی والیبال

۲ - روش‌های تدریس تربیت بدنی

۳ - سنجش و ا ندازه گیری

۴- گرم کردن و سرد کردن بدن



طرح درس نمونه برای یک ساعت

عنوان درس:آماده گی جسمانی

اهداف درس:

دانشی: آشنایی شاگردان با آماده گی جسمانی، و با قابلیت قلبی و تنفسی

مهارتی: تمرین و کسب مهارت در اجرای فعالیت‌های بدنی که منجر به قابلیت قلبی و تنفسی می گردد

ذهنیتی: علاقه مندی به یاد گیری و پیگیری قابلیت‌های آماده گی جسمانی و حضورفعال در فعالیت ها

صنف: دوازدهم شمارۀ درس هفته: ۲ - ماه: حمل

وسایل مورد نیاز: تعدادی ریسمان، انواع توپ و تعدادی حلقه

فضای مناسب: سالن ورزشی یا فضای آزاد مکتب و یا خارج از مکتب

شماره	موضوع	فعالیت ها	زمان(دقیقه)	ملاحظات
۱	آماده گی ابتدایی	* تعویض لباس * حاضری * توصیه‌ها و رهنمایی ها	۵	* جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۲	آماده گی بدنی	* گرم کاری عمومی * گرم کاری خصوصی		* جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۳	آموزش موضوع درس	* مرور درس قبلی * آموزش موضوع آماده گی جسمانی و حرکتی * معرفی قابلیت قلبی - تنفسی		* جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۴	تمرین، بازی	* اجرای فعالیت ها، بازی‌های متنوع جهت کسب آماده گی قلبی - تنفسی		* جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۵	ختم درس	* سرد کردن بدن * جمع آوری وسایل توسط شاگردان * جمع بندی و توصیه‌ها * مشخص کردن کار خانه گی		* جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به مطالب همین کتاب رجوع شود

طرح درس نمونه برای یک ساعت

عنوان درس:آموزش وا لیبال

اهداف درس:

دانشی: آشنایی شاگردان با تخنیک انواع سرویس و تخنیک شوت در رشته ورزشی والیبال

مهارتی: تمرین و کسب مهارت در اجرای تخنیک‌های سرویس در ورزش والیبال

ذهنیتی: علاقه مندی به یاد گیری و پیگیری رشته ورزشی والیبال، و حضورفعال در فعالیت ها، رعایت مقررات رشته ورزشی.

صنف: دوازدهم شماره درس هفته : ۲ – ماه: جوزا

وسایل مورد نیاز: تعدادی ریسمان، انواع توپ، تعدادی حلقه

فضای مناسب: سالن ورزشی یا فضای آزاد مکتب و یا خارج از مکتب

ردیف	موضوع	فعالیت ها	زمان(دقیقه)	ملاحظات
۱	آماده گی سازمانی	* تعویض لباس * حاضری * توصیه‌ها و رهنمایی ها	۵	* جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۲	آماده گی بدنی	* گرم کاری عمومی * گرم کاری خصوصی		* جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۳	آموزش موضوع درس	* مرور درس قبلی * آموزش موضوع سرویس و انواع آن		* جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۴	تمرین، بازی	* تمرین مهارت‌ها و بازی		* جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۵	ختم درس	* سرد کردن بدن * جمع آوری وسایل توسط شاگردان * جمع بندی و توصیه‌ها * مشخص کردن کار خانه گی		* جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به مطالب همین کتاب رجوع شود

طریقهٔ ارزیابی مضمون تربیت بدنی صنف دوازدهم

۱- درمضمون تربیت بدنی، شاگردان در سه بخش دانشی، مهارتی و ذهنیتی مورد ارزیابی قرار می‌گیرند. این سه بخش باید به طور متداول بااستفاده از تست‌ها ی مناسب مورد ارزیابی قرار گیرند. با توجه به اینکه در نظام تعلیم و تربیهٔ افغانستان از سیستم نمره دهی صفر تا ۱۰۰ استفاده می‌شود، فیصدی هر بخش درسی از تمام نمرات در امتحان چهار نیم ماهه و سالانه باید به اساس شرح جدول شماره یک باشد.

جدول شماره ۱

بخش‌های آموزشی	فیصدی
دانشی	۲۰
مهارتی	۶۰
ذهنیتی	۲۰
جمع	۱۰۰

۲- مطابق پلان سالانه، درس تربیت بدنی در یک سال تعلیمی عملی می‌گردد.در این پلانها سالانه دو امتحان در نظرگرفته شده است که هر کدام نمرهٔ جداگانه دارد. امتحان اول یا چهار نیم ماهه جمعاً ۴۰ نمره از ۱۰۰ نمره،امتحان دوم یا سالانه ۶۰ نمره از ۱۰۰ نمره را در بر می‌گیرند. نمرهٔ سالانه حاصل جمع نمرات دوامتحان خواهد بود جدول شماره ۲ اصل نمرات هر نوبت امتحان در یک سال تعلیمی و جدول شماره ۳ اصل فیصدی جمع نمرات اختصاص یافته به چهارنیم ماهه و سالانه را نشان می‌دهد.

جدول ۲ – اصل نمرات هر نوبت امتحان دریک سال تعلیمی

امتحان	نمرات هر دو امتحان	ملاحظات
اول(چهار نیم ماهه)	۴۰	موضوعات مورد ارزیابی به شرح جدول شماره۴ می‌باشد
دوم(سالانه)	۶۰	موضوعات مورد ارزیابی به شرح جدول شماره۵ می‌باشد
مجموعه نمرات	۱۰۰	

جدول ۳– اصل نمرات هر نوبت امتحان در یک سال تعلیمی

بخش‌های آموزشی			اصل فیصدی هر بخش آموزشی از تمام نمره	سهم نمره هر بخش از تمام نمره
دانشی	نوبت اول		۲۰	۸
	نوبت دوم		۲۰	۱۲
مهارتی	نوبت اول	آماده گی جسمانی	۳۰	۱۰
		رشته ورزشی	۳۰	۱۴
	نوبت دوم	آماده گی جسمانی	۳۰	۱۰
		رشته ورزشی	۳۰	۲۶
ذهنیتی	نوبت اول		۲۰	۸
	نوبت دوم		۲۰	۱۲
جمع				۱۰۰

۳- به منظور آشنایی بیشتر معلمان با مفاهیم و شیوه‌های ارزیابی و سنجش، مطلبی تحت عنوان (سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی وورزش) در کتاب تذکر یافته است که در واقع رهنمای عمل معلم در این موضوع می‌باشد.

۴ – هر شاگرد به اندازۀ پیشرفت اش باید ارزیابی گردد. بدین منظور لازم است در ابتدا ی فصل از مهارت‌ها و قابلیت‌های شاگردان سنجش به عمل آورده و نتایج را با نتایج پایان فصل مقایسه کرده ودر خصوص پیشرفت شاگرد اظهار نظر نماید..معلمان باید این پروسه را به نحوی انجام بدهند که شاگردان متوجه نشوند ؛زیرا ممکن است با اطلاع از شیوه عمل معلم، در سنجش ابتدایی تلاش واقعی از خود بروز ندهند.

۵ – موضوعات جمع نمرات و محتویات بخش‌های دانشی، مهارتی و ذهنیتی که در برنامه درسی صنف دوازدهم مورد ارزیابی قرار خواهند گرفت، به شرح جداول ۴و ۵ می‌باشد.

جدول ۴– رهنمای ارزیابی از مضمون تربیت بدنی صنف دوازدهم – نوبت اول

بخش ارزیابی	بخش مورد ارزیابی	موضوعات مورد ارزیابی	جمع نمرات	زمان ارزیابی	شیوه ارزیابی
مهارتی	آماده گی جسمانی	قابلیت قلبی وتنفسی	۵	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		هما هنگی	۵	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
	رشته ورزشی والیبال	تخنیک پنجه	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		ارسال توپ	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		انواع پاس	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		تخنیک ساعد	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		آموزش ساعد	۲	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
دانشی	دانستنی‌های ورزشی	مدیریت ورزشی	۱	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های شفاهی- کتبی
		بخش‌های وابسته	۱	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های شفاهی- کتبی
		تندرستی و صحت	۱	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های شفاهی- کتبی
		تفریح‌های سالم	۱	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های شفاهی- کتبی
		تربیت بدنی و ارتباط آن با تعلیم و تربیه	۱	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های شفاهی- کتبی
		تاریخچه،قوانین ومقررات رشته ورزشی والیبال	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های شفاهی- کتبی

ذهنیتی		گرایش به شرکت فعال در فعالیت‌های ورزشی	۲	متداوم	مشاهده وثبت در لست
		گرایش به حفظ وارتقای آماده گی‌های جسمانی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در لست
		گرایش به آموزش وتوسعه مهارت‌های ورزشی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در لست
		تمایل به رعایت اصول ایمنی وصحت در فعالیت ورزشی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در لست
		تمایل به رعایت اصول اخلاقی ونظم در فعالیت ورزشی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در لست
		گرایش به انجام فعالیت‌های گروپی	۵	متداوم	مشاهده وثبت در لست
		تمایل به حفظ و نگهداری اموال، تجهیزات ووسایل ورزشی	۵	متداوم	مشاهده وثبت در لیست
		احترام به قوانین، مقررات خود و دیگران	۱	متداوم	مشاهده وثبت در لست
جمع			۴۰	* مخصوص ولایات سرد سیر. * مخصوص ولایات گرم سیر.	

جدول ۵– رهنمای ارزیابی مضمون تربیت بدنی صنف دوازدهم – نوبت دوم

بخش ارزیابی	بخش مورد ارزیابی	موضوعات مورد ارزیابی	جمع نمرات	زمان ارزیابی	شیوه ارزیابی
مهارتی	آماده گی جسمانی	قابلیت قلبی و تنفسی	۵	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		تعادل	۵	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
	رشته ورزشی تینس	نحوهٔ گرفتن ریکت به روش قلمی	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	مشاهده
		نحوهٔ گرفتن ریکت به شیوهٔ دست دادن	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		بازی‌ها مقدماتی	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		حالت بدن در حالت آماده باش	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		مراحل ضربه زدن به توپ	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		نقاط مشخصه توپ	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		آموزش ضربه فورهند (پیش روی ریکت)	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	مشاهده
		حرکات اشتباه در ضربهٔ فورهند	۵	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	
دانشی	دانستنی‌های ورزشی	تربیت بدنی و موفقیت‌های تحصیلی	۲	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	
		معالجه با ورزش	۲	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	
		معلومات در بارهٔ ورزش کریکت	۲	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	
		تاریخچه، قوانین و مقررات ورزش والیبال	۲	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	
		تاریخچه،قوانین و مقررات	۴	دوهفته آخر ماه‌های	

		ورزشی پینگ پانگ		سرطان وقوس	
ذهنیتی		گرایش به شرکت فعال در فعالیت‌های ورزشی	۵	متداوم	
		گرایش به حفظ وارتقای آماده گی‌های جسمانی	۱	متداوم	
		گرایش به آموزش وتوسعه مهارت‌های ورزشی	۱	متداوم	
		تمایل به رعایت اصول ایمنی وصحت در فعالیت ورزشی	۱	متداوم	
		تمایل به رعایت اصول اخلاقی ونظم در فعالیت ورزشی	۱	متداوم	
		گرایش به انجام فعالیت‌های گروپی	۱	متداوم	
		تمایل به حفظ و نگهداری اموال، تجهیزات و وسایل ورزشی	۱	متداوم	
		احترام به قوانین، مقررات خود و دیگران	۱	متداوم	
جمع			۶۰	*مخصوص ولایات سرد سیر. *مخصوص ولایات گرم سیر.	

اهداف مضمون تربیت بدنی در دورهٔ لیسه

دانشی	۱- آشنایی با تاریخچه و پیامدهای مثبت مضمون تربیت بدنی ۲- آشنایی با آماده گی‌های جسمانی و ارتباط آن با صحت ۳- آشنایی با اصول و تغذیهٔ ورزشی ۴- آشنایی با دانش مربوط به رشته‌های ورزشی (تاریخچه، قوانین و مقررات) ۵- آشنایی با نکات ایمنی و روش‌های جلوگیری از آسیب‌های ورزشی
مهارتی	۱- کسب و توسعه آماده گی‌های جسمانی ۲- کسب مهارت در اجرای تخنیک‌های اساسی رشته‌های ورزشی
نگرشی ذهنیتی	علاقه مند شدن به یاد گیری و دنبال کردن اصول اخلاقی، اصول حفاظتی و صحی، حفظ اموال ورزشی و پیامدهای مثبت تربیت بدنی و ورزش در طول عمر

جدول وسعت و تسلسل اهداف مضمون تربیت بدنی در دوره لیسه

اهداف (بر اساس سطوح یادگیری)	مفردات صنف دوازدهم
الف) دانش ۱- آشنایی با تاریخچه، نتایج و پیامدهای مثبت مضمون تربیت بدنی	* تاریخچه رشته ورزشی والیبال،پینگ پانگ و کریکت در جهان وافغانستان. * نتایج و پیامدهای مثبت مضمون تربیت بدنی.
۲- آشنایی با آماده گی‌های جسمانی و ارتباط آن با صحت و اجرای ورزش و روش‌های کسب و توسعه آنها	* آماده گی جسمانی و حرکتی.
۳- آشنایی با دانش و ارتباط تربیت بدنی با سایر علوم	* مدیریت ورزشی، بخش‌های وابسته به تندرستی (صحت) * تفریح‌های سالم، تربیت بدنی و ارتباط آن با تعلیم و تربیه، تربیت بدنی و موفقیت تحصیلی.
۴- اصول آشنایی با (معالجه با ورزش) مدیریت و طرز اجرای مسابقات	* معالجه با ورزش. * مدیریت و طرز اجرای مسابقات.
۵ – آشنایی با دا نش مربوط به رشته‌های ورزشی (تاریخچه، قوانین و مقررات)	* والیبال * پینگ پانگ
ب)مهارتی: ۱- کسب و توسعه آماده گی‌های جسمانی	قابلیت‌های * قلبی – تنفسی * قابلیت چابکی، هما هنگی و تعادل.
۲-کسب مهارت در اجرای تخنیک‌های اساسی رشته‌های ورزشی	*آموزش تخنیک‌های رشته‌های ورزشی.
ج) ذهنیتی علاقه مند شدن به یاد گیری و دنبال کردن اصول اخلاقی، اصول ایمنی و صحی، حفظ اموال ورزشی و پیامدهای مثبت تربیت بدنی و ورزش در طول عمر	*علاقه مندی به شرکت فعال در فعالیت‌های ورزشی داخل وخارج از مکتب * علاقه مندی به حفظ و ارتقای آماده گی‌های جسمانی * علاقه مندی به یاد گیری و توسعه مهارت‌های ورزشی * علاقه مندی به رعایت اصول ایمنی و بهداشت در فعالیت‌های ورزشی * علاقه مندی به یاد گیری و رعایت اصول اخلاقی و نظم در فعالیت‌های ورزشی * علاقه مندی به انجام فعالیت‌های گروپی * علاقه مندی به حفظ و نگهداری اموال، تجهیزات و وسایل ورزشی *احترام به قوانین، مقررات، خود و دیگران

مدیریت و طرز اجرای مسابقات

اصولاً برگزاری یک مسابقه ورزشی به یک سلسله پیش بینی‌ها و برنامه ریزی‌ها ضرورت دارد،آنچه مسلم است که هیچ مسابقهٔ بدون زحمت، تلاش، به خوبی برگزار نخواهد شد؛ لذابرای برگزاری مسابقات باید برنامه ریزی وسیع و گسترده یی در تمامی ابعاد آن صورت گیردتا یک مسابقه به خوبی و با کیفیت بهتر و عالی برگزار شود.

طبیعی است، برگزاری مطلوب یک مسابقه، رابطهٔ مستقیمی با برنامه ریزی مدیریت برگزاری دارد؛ یعنی اینکه، هر اندازه که مسابقات بر اساس برنامه ریزی درست انجام شود به همان اندازه در کیفیت آن افزوده میگردد و جهت انجام شدن یک برنامهٔ درست باید منابع نیروی انسانی و امکانات مادی آن مد نظر گرفته شود. لذا در این بخش، سعی به عمل آمده تا جایی که ممکن است، فعالیت‌های لازم برای اجرای یک مسابقه ورزشی به بخش‌های جداگانه تقسیم شودتا تفهیم مطالب سهل تر و آسانتر شود. اگر چه تقسیم بندی تا حد مشکل به نظر می‌رسد.

فعالیت‌های لازم برای برگزاری یک رویداد ورزشی

به طور عموم این فعالیت ها به سه بخش جداگانه تقسیم می گردد.

۱- فعالیت قبل از اجرا

۲- فعالیت در هنگام اجرا

۳- فعالیت بعد از اجرا

فعالیت قبل از اجرای مسابقات

یکی از مهمترین مراحل برگزاری مسابقات ورزشی، مرحله قبل از اجرا می‌باشد؛ چرا که بخش عمدهٔاز برگزاری مسابقات از قبیل: برنامه ریزی، سازماندهی و هماهنگی به این مرحله مربوط می‌شود. به هر حال برای برگزاری مسابقات در مرحلهٔ قبل از اجرا باید به مرحله زیر پرداخته شود که خلاصه آنها عبارتند از

۱- برنامه ریزی ورزشی

۲- سازماندهی ورزشی

۳- هماهنگی ورزشی

برنامه ریزی ورزشی

برنامه ریزی شامل: تعیین هدف، تبدیل اهداف به صورت برنامه عملی و پیش بینی چگونه گی اجرای آنها می‌باشد. به عبارت دیگر برنامه ریزی؛ یعنی: پیش بینی و دورنگری در بارهٔ اینکه برای رسیدن به هدف معین چه کار ها، چگونه و در طی چه مدت از زمان و به وسیله کدام افرادی انجام شود، استوار است.

برنامه ریزی ورزشی یکی از مهمترین وظایف مدیران است؛ چرا که برنامه ریزی،تعیین کنندهٔ هدف بوده و نیروی انسانی را در مسیر درست هدایت می‌کند و معمولاً برنامه ریزی ضعیف بدون هدف و نتیجه می‌باشد.

فعالیت و برنامه‌های ورزشی در کمیته‌های ورزشی نیز برای رسیدن به هدف خاص و با دستیابی به هدف‌های مشخص اجرا می‌شود به هر حال؛برای برگزاری یک رویداد ورزشی قبل از اجرا باید برنامه ریزی‌های صورت بگیرد که عبارتند از:

۱– تعیین چارچوب

قبل از همه باید هدف برنامه ریزی مشخص شود، به عبارت دیگر باید معلوم شود که چه برنامه‌ها و فعالیتهای در پیش رو داریم که باید آن را پیش بینی و اجرا کنیم این موارد را مد نظر بگیریم

الف– اهمیت و سطح مسابقه

در ابتدا باید اهمیت مسابقات روشن شود به عبارت دیگر: هدف از مسابقات مذکور چیست؟ آیا این مسابقات برای انتخاب تیم منتخبه مکتب، مسابقات بین صنوف وغیره خواهد بود و یا خیر؟

همچنین باید سطح مسابقه مشخص شود به عبارت دیگر: این مسابقات شامل کدام یک از مسابقات (قهرمانی مکاتب، مسابقات بین نواحی) و غیره می‌باشد.

به هر حال مشخص شدن اهمیت و سطح مسابقات باعث می‌شود که مربیان، سرپرستان و بازیکنان از مسابقهٔ‌که درپیش دارند، آگاه شده و فعالیت و تلاش مناسب با آن رویداد را تنظیم نمایند.

ب– سن و جنس شرکت کننده گان

منظور این است که مشخص شود در این مسابقات چه ردهٔ سنی از افراد، اعم از بزرگ، جوانان، نوجوانان و شاگردان در مسابقات می توانند شرکت کنند.

ج– رشته ورزشی

در این مرحله نیز باید رشته ورزشی مورد نظر مشخص شود شود؛به طور مثا ل: والیبال، فتبال، پینگ پانگ و غیره...

د– زمان و مکان مسابقه

در این مرحله نیز باید در قدم نخست زمان برگزاری مسابقه مشخص شود ؛به طور مثا ل: در نیمهٔ دوم ماه سنبله سال جاری و در قدم دوم مکان برگزاری مشخص شود ؛به طور مثا ل: برگزاری مسابقه در میدان ورزشی لیسه امانی یا کدام لیسهٔ دیگر خواهد بود.

سازماندهی ورزشی

یک استاد تربیت بدنی باید برای رسیدن به اهداف، پلانهای که از قبل پیش بینی شده است از کلیه منابع انسانی و مادی حد اکثر استفاده نماید. به همین منظور برای اجرای یک مسابقه لازم است تا امکانات را طوری هماهنگ نماید که ضمن جلوگیری از ضیاع وقت بتواند در پیشبرد اهداف مورد نظر موفقیت کسب کند.

مراسم قرعه کشی مسابقات

انجام مراسم قرعه کشی یکی از وظایف مهم مسؤول فنی هر مسابقه است.این مراسم با حضور نماینده‌ها و یا سر پرستان تیم‌ها برگزار می‌شود باتوجه به اهمیت و سطح رقابت‌ها معمولاً مقررات برای هر مسابقه تهیه و تنظیم و جهت اطلاع برای سرتیم و یا نمایندهٔ تیم ارسال میشود؛ البته در این مقرره جزئی ترین مسایل فنی و غیر فنی مشخص می‌شود. باید نماینده تیم ها؛ قبل از حضور در جلسه آنها را مطالعه نموده و از کم و کیف مسایل فنی مطلع شوند و خود رابا ضوابط حاکم بر مسابقات هماهنگ سازند و در صورتی که مشمول آن مقررات باشند در مسابقه و جلسه مربوط شرکت نمایند.

برای تفهیم بیشتر به یک نمونه یی از نحوهٔ قرعه کشی در مسابقات اشاره می کنیم:

فرض می کنیم که در یک تورنمنت (بهاری یا خزانی) ۱۶ تیم شرکت کرده اند.

و مسابقات نیز باید طوری برگزار شود که ضمن برگزاری مطلوب مسابقه، مقام‌های اول تا شانزده هم نیز مشخص شود.

در ابتدا در خصوص نوع جدول بحث و تبادل نظر صورت می گیرد وپس از جمع بندی و با در نظر گرفتن تمامی ابعاد بر گزاری، تصمیم گرفته می‌شود که دورهٔ مقدماتی مسابقات به صورت(لیگ)یا دوره یی برگزار گردد و دور نهایی یا دوردوم از جدول آسیایی استفاده گردد.

نوت

در بسیاری از مسابقات برای توزیع یکسان قدرت تیم‌ها در جدولی که درمسابقات سال‌های قبل مقام‌های بهتری را کسب کرده اند آنها را به عنوان سرگروپ انتخاب می کنند؛ لذا در ارتباط تعیین سرگروپ نیز بحث، بررسی وتصمیم گیری می‌شود.

به طور مثال: تعداد چهار تیم به عنوان سر گروپ انتخاب می‌شود و بر اساس قرعه کشی در جدول‌ها جایگزین می گردد. نظربه تصمیمات فوق تیم‌ها را در چهار گروپ،چهار تیمی به طریق زیر قرعه کشی و در جدول دوره یی قرار می‌دهند.

ابتدا اسامی چهار تیم سر گروپ را مشخص می کنند و برای سهولت به هر یک از تیم‌ها شمارهٔ ۱ تا ۴را اختصاص داده و آن را در یک کاغذ کوچک نوشته و همهٔ آنها را در یک ظرف که معمولاً یک کپ ورزشی است قرار می‌دهند؛ سپس از یک نفر یا فرد بی طرف دعوت می‌شود تا یک شماره از داخل ظرف بیرون آورده و در انظار حاضرین، شمارهٔ آنها را قرائت کند. لازم به یاد آوری است که هر شماره معرف یک تیم می‌باشد؛ به طور مثال:

شمارهٔ ۱ مربوط به تیم معارف.

شمارهٔ ۲ مربوط به تیم پوهنتون.

شمارهٔ ۳ مربوط به تیم سره میاشت.

شمارهٔ ۴ مربوط به تیم اردو.

۱- اولین شماره که از کپ بیرون آورده می‌شود برای گروپ A و بر روی شماره ۱ قرار می گیرد.

۲- دومین شماره که از کپ بیرون آورده می‌شود برای گروپ B و بر روی شماره ۱ قرار می گیرد.

۳- سومین شماره که از کپ بیرون آورده می‌شود برای گروپ C و بر روی شماره ۱ قرار می گیرد

۴- چهارمین شماره که از کپ بیرون آورده می‌شود برای گروپ D و بر روی شماره ۱ قرار می گیرد.

جهت آشنایی بیشتر قرعه کشی را انجام می‌دهیم

از فرد مورد نظر خواسته می‌شود که شماره را بیرون بیاورد، فرض می کنیم شمارهٔ چهار که معرف تیم اردو می‌باشد لذا؛ آن را در گروپ A و بر روی شمارهٔ ۱ قرار می‌دهیم.

در دومین انتخاب شماره ۱ (تیم معارف) را از کپ خارج نموده، لذا در گروپ B و بر روی شماره ۱ قرار می‌دهیم.

در سومین مرحله شماره ۲ (تیم پوهنتون) را از کپ خارج نموده، لذا در گروپ C و بر روی شماره ۱ قرار می‌دهیم.

در چهارمین مرحله شماره ۳ (تیم سره میاشت)را از کپ خارج نموده، لذا در گروپ D و بر روی شماره ۱ قرار می‌دهیم.

بدین ترتیب چهار سر گروپ بر اساس قرعه کشی در گروپ‌های جداگانه به صورت زیر قرار می گیرد.

گروپ A	گروپ B	گروپ C	گروپ D
۱- اردو	۱- معارف	۱- پوهنتون	۱- سره میاشت
۲-	۲-	۲-	۲-
۳-	۳-	۳-	۳-
۴-	۴-	۴-	۴-

پس از مرحله اول ۱۲ تیم باقی مانده را در یک ردیف و با شمارهٔ مخصوص می‌نویسیم و به تعداد ۱۲ تیم، ۱۲ شماره داخل کپ قرار می‌دهیم وطبق قاعده زیرتیم‌ها را بر اساس شمارهٔ‌که ازداخل کپ بیرون می گردد،داخل گروپ‌ها قرار می‌دهیم.

هر شمارهٔ که ازداخل کپ بیرون می‌آید به ترتیب در گروپ A،B،C،D و ابتدا به ترتیب بر روی شماره‌های ۲ و سپس بر روی شماره‌های ۳ و نهایتاً بر روی شماره های ۴ قرار می گیرد و بدین ترتیب ۱۶ تیم بر اساس قرعه کشی در جدول‌های جداگانه درج می‌شوند.

گروپ	گروپ A	گروپB	گروپ C	گروپ D
چهار شماره اول	۱- اردو	۱- معارف	۱- پوهنتون	۱- سره میاشت
چهار شماره دوم	A - ۲	B- ۲	C- ۲	D- ۲
چهار شماره سوم	E -۳	F- ۳	G- ۳	H- ۳
چهار شماره چهارم	I- ۴	J- ۴	K- ۴	L- ۴

حروف انگلیسی در جدول معرف نام یکی از تیم‌ها می‌باشد که به ترتیب و بر اساس قرعه کشی در جدول درج گردیده است.

پس از قرعه کشی فوق، مسابقات در گروپ‌های جداگانه و به صورت دوره یی یا (لیگ) برگزار خواهد شد. بعد از اجرای دور اول مسابقات از هر گروپ دو تیم به دور بعدی راه پیدا می‌کنند.که در مجموع هشت تیم از جمله ۱۶ تیم به دور دوم راه میابند ؛ سپس بر اساس تصمیم گیری قبلی، تیمها به طریق زیر در ۲ جدول و به طور جداگانه و بر طبق نتایج به دست آمده تقسیم خواهد شد. تیم‌های که در صدر جدول قرار دارند با تیم‌های دوم گروپ دیگر مسابقه می‌نمایند.

به طور مثال: تیم اول گروپ A با تیم دوم گروپ Bو تیم اول گروپ C با تیم دوم گروپD به سیستم چلیپا و همچنان تیم دوم گروپ Aبا تیم اول گروپB و تیم دوم گروپ C با تیم اول گروپD به شکل چلیپا مسابقه خواهند کرد.

گروپ A	گروپB
۱	۱
۲	۲

گروپ C	گروپ D
۱	۱
۲	۲

جداول ورزشی

برای اجرای مسابقات ورزشی و تعیین افراد و تیم‌های برنده، روش‌ها و جدول‌های متنوع ابداع شده است. هر یک از جدول ها، دارای خصوصیات، محاسن و معایبی اند؛ لذا انتخاب و استفاده از هر یک از این جدول‌ها به عوامل و شرایط خاصی بسته گی دارد که این عوامل عبارتند از ماهیت رشته ورزشی، زمان مورد نظر، تعداد شرکت کننده، وجود امکانات و تجهیزات، وجود نیروی انسانی اعم از داور (حکم) و عوامل اجرایی در نهایت ماهیت وهدف از برگزاری مسابقه و غیره را می‌توان نام برد.

به همین منظور جدول‌های گوناگون طراحی شده است که مهمترین آنها جدول دوره‌یی، یک حذفی (ناک اوت) دو حذفی (دبل ناک اوت) و برخی از جدول‌های مخصوص به رشته‌های ورزشی می‌باشد. با توجه به اهمیت و اصل بودن جدول برای برگزاری هر مسابقه، در این بخش به آموزش تعدادی از این جدول‌ها می‌پردازیم.

۱- جدول دوره‌یی

هنگامیکه زمان و مکان کافی برای برگزاری یک مسابقه مهیا باشد بهتر این است، ترتیبی اتخاذ گردد که تمام تیم‌ها یا افراد شرکت کننده در یک مسابقه، با یکدیگر به رقابت بپردازند تا اینکه در نهایت بر حسب میزان برد و باخت و کسب امتیازات، مقام‌های آن‌ها تعیین شود. در اصل یکی از بهترین روش جهت تعیین قدرت و برتری تیم‌ها ویا افراد، برگزاری مسابقات بر اساس جدول دوره یی است، که در این جدول زمینهٔ امکانات بر تیم‌ها و یا افراد داده می‌شود که یک تیم با تمام تیم‌های شرکت کننده، به رقابت بپردازند.

محاسن جدول دوره یی

۱- برای تعیین قدرت و شایسته گی تیم یا نفر شرکت کننده بهترین نوع جدول است.

۲- بهترین نوع جدول برای تعیین رده بندی مقام برای تمامی شرکت کننده گان است.

۳- امکان رویا رویی تمام تیمها با یکدیگر در یک گروپ و یا در یک مسابقه وجود دارد.

۴- قرعه کشی نقش کمتری در داخل یک گروپ دارد.

معایب جدول دوره یی

۱- در این روش، مسابقه به زمان زیاد نیاز مند است.

۲- در این روش، مسابقه به مکان (سالون، میدان و غیره) به مدت طولانی نیاز مند است.

۳- در این روش احتمال تبانی (جور آمد) بین تیمها بسیار زیاد است.

۴- طولانی بودن زمان و تعداد مسابقات، باعث کاهش دقت در برگزاری مسابقه و گا هگا هی بی دقتی در امر قضاوت خواهد شد.

۵- از این روش، برای مسابقاتی که تعداد شرکت کننده در یک گروپ بیشتر از ۱۶ تیم باشند استفاده نمی‌شود و معمولاً آنها را به گروپ‌های متعددی تقسیم می‌کنند.

۶- در نهایت برگزاری مسابقه بر این روش، نیازمند به بودجهٔ کافی، در دسترس بودن داوران، در اختیار داشتن اماکن ورزشی، وسایل ورزشی و غیره بوده و هم چنین نیازمند به حوصله وبرده باری مسئولین اجرایی، و جود هماهنگی‌های منطقه یی از قبیل: محیط آرام و مناسب بودن شرایط اقلیمی و غیره می‌باشد.

نحوهٔ انجام دادن مسابقات به صورت دوره یی

۱- طرز به دست آوردن تعداد بازی‌ها در مسابقات دوره یی

قبل از اینکه جدول مسابقات تهیه و تنظیم گردد باید تعداد تمام بازی‌های مورد نظررا محاسبه و سپس جدول مورد نظر ترسیم شود. اینک برای به دست آوردن تعداد کل بازی ها، یکی از راه‌های ذیل را انتخاب و آن را به کار می‌گیریم.

طریقهٔ اول

برای تعیین تعداد کل بازی‌های لازم جهت به اتمام رسانیدن یک مسابقه براساس جدول دوره یی از فورمول ذیل استفاده می‌کنیم.

A (A-۱)۲

در اینجا حرف A بیانگر تعداد تیم‌های شرکت کننده در یک مسابقه می‌باشدو تعداد مسابقه رابه حرفX نشان می‌دهند.
برای تفهیم بیشتر به یک مثال اشاره می‌کنیم

اگر در یک مسابقه دوره یی، ده تیم شرکت کرده باشند تعداد کل بازی‌ها چند مسابقه می‌شود؟ ابتدا فورمول را می‌نویسیم و سپس اعداد را در آن جایگزین می‌نماییم.

A (A-۱)۲

۱۰(۱۰-۱)۲

۱۰ ×۹:۲

$\frac{۹۰}{۲} = ۴۵$

X = ۴۵

بنا بر این تعداد مسابقه در یک جدول دوره یی ۱۰ تیمی ۴۵ مسابقه می‌باشد.

طریقهٔ دوم

برای مشخص کردن تعداد بازی ها، ابتدا تمام شماره‌های تیم‌های شرکت کننده در یک مسابقه را به ترتیب، از کوچک به بزرگ می‌نویسیم و بعد آنها را جمع می کنیم؛ سپس حاصل جمع را از بزرگترین شمارهٔ تیم، کسر میکنیم که در نهایت عددبه دست آمده معرف تعداد تمام بازی‌های لازم برای برگزاری مسابقه است.

مثال: در یک مسابقه ده تیمی تعداد کل بازی‌ها را محاسبه کنیم.

ابتدا شماره‌ها را به ترتیب زیر می‌نویسیم:

۱+۲+۳+۴+۵+۶+۷+۸+۹+۱۰=۵۵

سپس عدد به دست آمده را که ۵۵ می‌باشد و از بزرگترین شمارهٔ که عدد ۱۰ می‌باشد کسر نموده که در نهایت عدد۴۵ به دست می‌آید که تعداد تمام مسابقه ده تیمی می‌باشد. (۴۵ = ۱۰ - ۵۵)

طریقهٔ سوم

برای به دست آوردن تعداد کل بازی ها، میتوان به روش ذیل نیز عمل کرد که دو تا از آخرین شماره‌های شرکت کننده‌ها را با هم ضرب نموده و سپس آنها را بر عدد ۲ تقسیم کرده که در نهایت، عدد به دست آمده تعداد کل بازی‌ها است. مثال: در یک مسابقه که تعداد تیم‌ها ده باشد، چندمسابقه لازم است؟

ابتدا شمارهٔ ۱۰ و شمارهٔ ۹ را مشخص کرده و آنها را با هم ضرب نموده و سپس تقسیم بر ۲ می کنیم که عدد ۴۵ تعداد کل بازی‌ها استبه دست می‌آید.

(۱۰X۹) = ۹۰ ÷ ۲ = ۴۵

در این محاسبه عدد ۱۰ آخرین شماره و عدد ۹ ما قبل آخرین شماره می‌باشد.

۲– طرز به دست آوردن تعداد دورهای مسابقات

برای اینکه از صحت تعداد دورهای مسابقات مطمئن باشیم دو راه وجود دارد که قرار ذیل اند:

الف- در مواقعی که تعداد شرکت کننده‌ها جفت باشد ازاین فورمول استفاده میکنیم.

A-۱=X

A= تعداد تیم‌های شرکت کننده است.

X= معرف تعداد دوره هااست.



مثال: در یک مسابقهٔ ۱۰ تیمی، تعداد دور مسابقات چند است؟

A - ۱=X

۱۰ - ۱= ۹

۹ = X معرف تعداد دور مسابقات است.

ب- در مواقعی که تعداد شرکت کننده‌ها طاق باشد.حرف A معرف تعداد دورها است.

$$A = X = 9$$

مثال: در یک مسابقهٔ ۹ تیمی تعداد دور مسابقات چند است؟

A= معرف تعداد دورها است.

X= معرف تیم‌های شرکت کننده می‌باشد.

عدد ۹ معرف تعداد دور مسابقات بوده و تعداد مسابقات جفت می‌باشد؛ یعنی ۹ تیم ۸ مسابقه.

۳- شیوهٔ گردش تیم‌ها بر اساس جدول دوره یی

در این روش برای اینکه مشخص شود که دورهای مختلف کدام تیم‌ها با یکدیگر به رقابت بپردازند، ضروری است که از یک قاعده و اسلوبی پشتیبانی کنند؛ لذا برای تنظیم برگزاری یک مسابقه دوره یی، بر اساس گردش یا چرخش استوار است که در این حالت؛ دو روش به شرح ذیل وجود دارد.

الف- زمانی که تعداد شرکت کننده گان جفت باشد.

در این روش تعداد تیم‌ها را نصف می‌کنیم و آنها را به ترتیب از بالا و از شمارهٔ یک تا نصف شرکت کننده گان در ستون سمت چپ و بقیه را به ترتیب از پایین به بالا و از شمارهٔ نیمه دوم تا آخر در ستون راست و در مقابل آنها می‌نویسیم.

مثال: در یک جدول ۸ تایی به ترتیب ذیل گردش مسابقه را تنظیم می کنیم.

دورهٔ اول

۱-۸

۲-۷

۳ -۶

۴ -۵

بدین ترتیب در دوره اول بر اساس شماره‌های ستون چپ با شماره‌های ستون راست برگزار خواهد شد؛ یعنی (۱ با ۸) و (۲ با ۷) و (۳ با ۶) و (۴ با ۵)

برای ترسیم و تنظیم دور دوم مسابقات، ضروراست که عدد شماره یک را ثابت نگاه داشته و عدد شماره ۸ را در زیر شماره (۱) و بقیه اعداد را به ترتیب وبر خلاف عقربهٔ ساعت یک مرحله تغییر می‌دهیم

دور اول	دور دوم
۸ با ۱	۷ با ۱
۷ با ۲	۶ با ۸
۶ با ۳	۵ با ۲

۵ با ۴　　　　　　　　۴ با ۳

مسابقات دور دوم بر اساس شماره‌های (۷با۱)، (۸ با ۶)، (۲ با ۵) و (۳ با ۴) بر گزار می گردد. به طور کلی اگر ۸ تیم درمسابقات شرکت داشته باشند تعداد دورها و همچنین گردش دورها ی مسابقات به شرح زیر می‌باشد.

دور هفتم	دور ششم	دورپنجم	دورچهارم	دور سوم	دور دوم	دور اول
۱-۲	۱-۳	۱-۴	۱-۵	۱-۶	۱-۷	۱-۸
۳-۸	۴-۲	۵-۳	۶-۴	۷-۵	۸-۶	۲-۷
۴-۷	۵-۸	۶-۲	۷-۳	۸-۴	۲-۵	۳-۶
۵-۶	۶-۷	۷-۸	۸-۲	۲-۳	۳-۴	۴-۵

در تمام دورها عدد شماره ۱ را ثابت نگاه داشته و بقیه اعداد را بر خلاف عقربهٔ ساعت می‌نویسیم.

هم چنا ن می‌توان گردش تیم‌ها را به ترتیب ذیل نیز تنظیم نمود.

اگر در یک تورنمنت ۷ تیم اشتراک داشته باشند. بعداز قرعه کشی که قبلاً متذکر شدیم، در قدم نخست به تعدادتیم‌ها خطوط عمودی کنار هم ترسیم می‌گردد و یک در میان در بالا و پایین خطوط شماره گزاری می‌شود. که شماره‌های (۱)(۲)(۳)(۴) در بالا و شماره‌های (۵)(۶)(۷) در پایین خطوط درج می گردد.بعد از اینکه جدول ترسیم گردید متباقی اعداد را به ترتیب درقسمت راست خطوط در جدول نوشته می‌شود.

به طور مثال:

۴　　　۳　　　۲　　　۱

۷　　　۶　　　۵

۴　　　۳　　　۲　　　۱

۳	۴	۲	۳	۱	۲	۷
۲	۵	۱	۴	۷	۳	۶
۱	۶	۷	۵	۶	۴	۵

۷　　　۶　　　۵

ب- زمانی که تعداد شرکت کننده گان فرد(طاق) باشد.

در این روش می‌توان به دو طریق ذیل جدول را تنظیم نمود:

طریقهٔ اول: عددی که استراحت داشته جای شماره یک و بقیه اعداد که یک هم جزء آنها است بـه ترتیـب زیـر حرکت می کند.

به طور نمونه: در یک مسابقه ۷ تیمی به ترتیب ذیل عمل می‌شود.

B – ۷

۱ – ۶

۲ – ۵

۳ – ۴

حرف B معرف استراحت می‌باشد.

دور دوم	دور اول
B-۶	B-۷
۷-۵	۱-۶
۱-۴	۲-۵
۲-۳	۳-۴

مشاهده می‌شود که در دور اول شماره ۷ استراحت دارد و فقط ۳ مسابقه که شامل (۱با۶)، (۲با۵) و (۳با۴) می‌باشد برگزار می‌شود. در دور دوم حرف B ثابت می‌ماند و اعدادی که شماره یک هم جزء آنها است بر خلاف چرخش عقربه ساعت حرکت می‌کنند. بر اساس این روش تمام تیم‌ها در دورهای خود استراحت داشته می‌باشد.

اگر ۷ تیم در مسابقات شرکت داشته باشند تعداد دورها و نحوهٔ گردش دورهای مسابقات به شرح ذیل می‌باشد:

دور هفتم	دور ششم	دورپنجم	دورچهارم	دور سوم	دور دوم	دور اول
B-۱	B-۲	B-۳	B-۴	B-۵	B-۶	B-۷
۲-۷	۳-۱	۴-۲	۵-۳	۶-۴	۷-۵	۱-۶
۳-۶	۴-۷	۵-۱	۶-۲	۷-۳	۱-۴	۲-۵
۴-۵	۵-۶	۶-۷	۷-۱	۱-۲	۲-۳	۳-۴

در تمامی دورها، حرف B در بالای ستون سمت چپ همیشه ثابت بوده و بقیه اعداد به ترتیب گردش می‌کند.

طریقهٔ دوم: عدد یک ثابت و بقیهٔ اعداد که استراحت هم جزء آن است به ترتیب ذیل حرکت می‌کنند.

۱-B

۲-۷

۳-۶

۴-۵

مشاهده می‌شود که در دور اول شماره ۱ استراحت دارد و فقط ۳ مسابقهٔ که شامل (۲ با۷) و (۳با۶) و (۴با۵) می‌باشد برگزار می‌شود. در دورهٔ دوم عدد ۱ ثابت و بقیه شماره‌ها و هم چنین حرف B به ترتیب و بر خلاف چرخش عقربه ساعت حرکت می‌کنند. بر اساس این روش تمامی تیم‌ها در دورهای خود استراحت داشته و به نوبت به گردش

می‌آید و به طور کلی اگر ۷ تیم در مسابقات شرکت داشته باشند تعداد دورها و نحوهٔ گردش دورهای مسابقات به شرح ذیل می‌باشد.

دورهفتم	دور ششم	دور پنجم	دورچهارم	دورسوم	دوردوم	دوراول
۱−۲	۱−۳	۱−۴	۱−۵	۱−۶	۱−۷	۱-B
۳-B	۴−۲	۵−۳	۶−۴	۷−۵	B−۶	۲−۷
۴−۷	۵-B	۶−۲	۷−۳	B-۴	۲−۵	۳−۶
۵−۶	۶−۷	۷-B	B-۲	۲−۳	۳−۴	۴−۵

تذکر: در تمام دورها شمارهٔ ۱ در بالای ستون سمت چپ همیشه ثابت و بقیه اعداد که حرف B هم جز آنها است به ترتیب حرکت می‌کنند.

نحوهٔ ترسیم و ثبت امتیازات در جدول دوره یی

برای درج نتایج به دست آمده از مسابقات انجام شده ضروری است جدولی تنظیم گردد که در مواقع ضروری بتوان از چگونه گی نتایج تیم‌ها آگاهی حاصل کرد و یا آن را برای اطلاع علاقه مندان، مربیان و سرپرستان در معرض دید قرار داد. برای تحقق این هدف باید جدولی را ترسیم نمود که بتوان در آن امتیازات به دست آمده و امتیازات از دست داده را در کوتاه ترین زمان ثبت نمود.

الف– ترسیم جدول: برای ترسیم جدول امتیازات دوره یی، باید مستطیل به شکل شطرنجی ترسیم نمود که قسمت افقی آن برابر تعداد شرکت کننده گان و در قسمت عمودی چند ستون (مربع) بیشتر داشته باشد.

برای نمونه در یک جدول ۴ تیمی بدین طریق انجام می‌شود، بدیهی است محل تقاطع جدول سیاه یا هاشور(نقطه چین) می‌شود.

تیم‌های شرکت کننده	معارف	پوهنتون	پامیر	امید	بُرد	باخت	مساوی	امتیاز	مقام
معارف									
پوهنتون									
پامیر									
امید									

یادداشت

ستون‌های سیاه شده باید از گوشهٔ بالایی سمت راست شروع و به طور (چلیپا) به طرف وسط پایین جدول ادامه داشته باشد.

۱- ستون‌های سیاه شده باید محل تلاقی یک شماره و یا یک تیم بوده که نیازمند به مسابقه نباشد.

۲- در انتهای جدول در سمت چپ ستون‌هایی برای ثبت تفاضل امتیازات و تعیین مقام تعبیه می‌شود.

ب- درج امتیازات در جدول

برای درج امتیازات در جدول باید از یک قاعدهٔ اساسی پیروی نموده تا اینکه در جریان تثبیت امتیازات مشکلی پیش نیاید.

۱- ابتدا امتیاز مسابقه را در بالای خط کسر می‌نویسیم و سپس بازی‌ها (گیم)های برد را در سمت راست و سپس گیم‌های باخت رادر سمت چپ می‌نویسیم؛ لذا برای درج نتایج مسابقات به راهنمای جدول همانند زیر نیازمند هستیم.

رهنمای جدول:

امتیاز
گیم بُرد – گیم باخت

در تمام مراحل ابتدا نتایج تیم یا بازیکن برنده؛ سپس نتیجه بازنده را در جدول درج می کنیم، برای تفهیم بیشتر به این جدول توجه کنید در این مسابقه تیم A با نتیجه ۳ بر ۲ بر تیم B پیروز گردیده.

تیم‌های شرکت کننده	A	B
A		$\frac{3}{2-3}$
B	$\frac{0}{3-2}$	

در جدول عدد ۳، بالای خط کسر معرف امتیاز تیم A است که در بازی مذکور برنده شده و برعکس عدد صفر معرف اینست که تیم B در بازی مربوطه بازنده شده است؛ هم چنین جدول فوق بیانگر این است که تیم A بازی را با نتیجه ۳ بر ۲ برنده شده است.

تذکر

۱- بر اساس قرارهای قبلی می‌توان به تیم برنده ۲ یا ۳، امتیاز اختصاص داد. و تیم‌هایی که در یک مسابقه به نتیجه مساوی نایل می‌شود،۱ امتیاز و به تیم بازنده امتیاز مد نظر گرفته نمی‌شود.

۲- عددبازی‌های بُرد مسابقه، همیشه در سمت راست و به تعبیری نزدیکتر به طرف ستون تیم برنده می‌باشد.

۴- تعیین رده بندی مسابقات (به صورت عمومی)

الف- تیمی یا بازیکنی که بیشترین امتیاز را در مسابقات کسب کند در بالا ترین رده قرار می گیرد.

ب- چنانچه ۲ تیم از لحاظ امتیازات بُرد برابر باشند، تیمی یا بازیکنی در مقام بالاتر قرار خواهد گرفت که درجریان مسابقات برهمین تیم یا حریف پیروز شده باشد.

تذکر: نکتهٔ قابل توجه در اینجا این است که بعضی از رشته‌ها برای تعیین مقام در مواقعی که جمع امتیازات مساوی باشد مخصوص به خود بوده و یا با سایر رشته‌ها متفاوت است؛ به طور مثال به چند مورد از آنها اشاره می‌شود.

مسابقات فوتبال

برای تعیین مقام تیم‌های شرکت کننده در مسابقات دوره یی(لیگ) طبق مراحل زیر اقدام می‌شود

۱- اگر تیمی بیشترین امتیاز را کسب کند، مقام اول و بقیه تیم‌ها نیز با توجه به امتیاز کسب شده در رده بندی بعدی قرار می‌گیرند.

۲- اگر دو تیم از نظر امتیاز کسب شده مساوی باشند تیمی در مقام بالاتر قرار می‌گیرد که گول بیشتری (تفاضل گول بیشتر) زده باشد در اینجا تفاضل گول از منهای گول زده،گول خورده به دست می‌آید. (تفاضل گول = گول خورده – گول زده)

۳- اگر دو تیم از نظر گول مساوی باشند در چنین شرایطی، تیمی در رده بندی بالاتر قرار می‌گیرد که گول بیشتری به ثمر رسانده باشد.

مثال: تیم A دارای ۱۲ امتیاز و تیم B هم دارای ۱۲ امتیاز می‌باشد، از نظر تفاضل گول هم هر کدام (۶+)می باشند ولی تیم A ۱۰ گول زده و ۴ گول خورده است، تفاضل گول (۶+) اما تیم B ۸ گول زده و ۲ گول خورده است تفاضل گول نیز (۶+) است؛ لذا در اینجا چون تیم A ۱۰ گول به ثمر رسانده (گول زده بیشتری نسبت به تیم B)دارد، بالاتر از تیم B قرار می‌گیرد.

۴- مواقعی به ندرت اتفاق می‌افتد که دو تیم از نظر امتیازات، تفاضل گول ها، مساوی باشند در این صورت با توافق مربیون و سر پرستان به دو روش زیر عمل می‌کنند:

الف) یک بازی مجدد انجام می‌شود تا اینکه تیم برتر مشخص شود.

ب) بر اساس قرعه تیم برنده مشخص می‌شود.

مسابقات والیبال

برای تعیین مقام تیم‌های شرکت کننده در مسابقات دوره یی، طبق مراحل زیر اقدام می‌شود

۱- اگر تیمی بیشترین امتیاز را کسب کند مقام اول و بقیه تیم‌ها نیز با توجه به امتیازات کسب شده در رده بندی بعدی قرار می گیرند.

۲- اگر در یک گروپ، دو یا چند تیم از نظر امتیازات کسب شده مساوی باشند، برای تعیین مقام تیم ها، طبق فورمول زیر عمل میکنند

الف) در مرحلهٔ اول جمع سیت‌های برد هر تیم بر جمع سیت‌های باخت آن تیم تقسیم شده و تیمی که عدد بالاتری را در این تقسیم به دست آورده مقام بالاتری را کسب می کند.

$$X = \frac{\text{جمع گیم‌های برد}}{\text{جمع گیم‌های باخت}}$$

ب) چنانچه بعد از تقسیم گیم‌های برد بر گیم‌های باخت نسبت گیم‌های برد و باخت برابر شد، در این مرحله جمع امتیازات کوچک برد هر تیم به جمع امتیازات کوچک باخت آن تیم، تقسیم شده و تیمی که عدد بالاتر را به دست آورد مقام بالاتر را کسب می کند.

ج) چنانچه در محاسبه مرحلهٔ بالا باز هم حالت تساوی بر قرار بود، در چنین شرایط اگر حالت تساوی بین دو تیم بود، تیمی مقام بالا تر را کسب خواهد کرد که در مسابقه انجام شده بین دو تیم، برنده شده باشد.

د) چنانچه پس از محاسبه امتیازات د ر مراحل، الف،ب، ج، تعیین مقام‌های تیم‌ها میسر نشد، در این مرحله با رأی کمیته کنترول کننده یا هیأت ژوری مقام تیم‌ها (بر اساس تخنیکی، تکتیکی و خصوصیات برتر) تعیین خواهد شد.

جدول حذفی (ناک اوت)

این گونه مسابقات بر مبنای حذف همه شرکت کننده گان با زنده بنا گردیده است تا اینکه برندهٔ نهایی مشخص شود. انجام هر بازی منجر به حذف تیم بازنده یا نقل مکان بازنده به محل دیگری از جدول مسابقه می گردد. مهمترین این جداول، جدول یک حذفی(ناک اوت) و جدول دو حذفی(دبل ناک اوت) است که هر یک به ترتیب توضیح داده می‌شود.

جدول یک حذفی(ناک اوت)

جدول یک حذفی(ناک اوت) بهترین روش و سریع ترین نوع تعیین نفر یا تیم برنده می‌باشد که به محض اتمام یک بازی و بلافاصله بازنده شدن آن از جدول حذف می گردد. اینگونه مسابقات زمانی توصیه می‌شود که وقت کم و مکان برگزاری میسر نباشد به طور طبیعی هر جدولی دارای مزایا و معایبی است که به طور اختصاربه محاسن و معایب جدول اشاره می شود.

محاسن

۱- سریعتر به نتیجه می‌رسد.

۲- زمان کمتری را به خود اختصاص می‌دهد.

۳- موجب صرفه جویی در بودجهٔ برگزاری می‌شود.

۴- امکان سازش در آن بسیار ضعیف است یا اصلاً وجود ندارد.

۵- اگر تعداد شرکت کننده گان خیلی زیاد باشد بهترین نوع جدول، جدول یک حذفی(ناک اوت) است.

۶-اگر ماهیت مسابقه خیلی سخت و سنگین باشد و امکان مسابقات متعدد وجود نداشته باشد.

معایب

۱- این جدول ملاک خوبی برای تعیین برترین‌ها به طور واقعی نیست.

۲- احتمال دارد دو تیم و بازیکن خوب در دوره‌های مقدماتی با هم مسابقه بدهند، که ناگزیر باید یکی از آنها حذف شود.

۳- به احتمال قوی حذف هر یک از شرکت کننده گان وجود دارد و به خاطر فشار روانی بر مسابقه که حاکم می‌شود ممکن است ورزشکاران نتوانند توانایی‌های خود را بروز دهند.

روش‌های ترسیم جدول یک حذفی (ناک ا وت)

برای ترسیم جدول ناک اوت از سه روش استفاده خواهیم کرد که هر یک ذیلاً توضیح میشود.

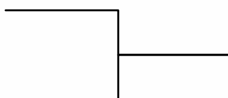
۱-زمانیکه تعداد شرکت کننده گان توانی از عدد ۲ باشد.

۲-زمانیکه تعداد شرکت کننده گان توانی از عدد ۲ نبوده و از استراحت Bye استفاده می‌کنیم

۳-زمانیکه تعداد شرکت کننده گان توانی از عدد ۲ نبوده و از Bye استفاده نمی کنیم.

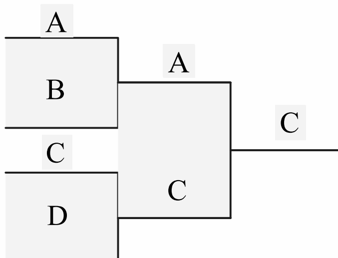
۱- جدول حذفی با توانی از عدد ۲

قبل از هر چیز باید گفت که در جداول حذفی هر خطی معرف یک تیم یا یک بازیکن بوده و تشکیل دو خط بیانگر یک بازی می‌باشد که به شکل زیر دیده می‌شود.



با توجه به موارد ذکر شده مشخص می‌شود که در این روش فقط جدول‌های ۴تایی، ۸ تایی، ۱۶ تایی، ۳۲ تایی، ۶۴ تایی و... قابل ترسیم می‌باشد.

مثال:

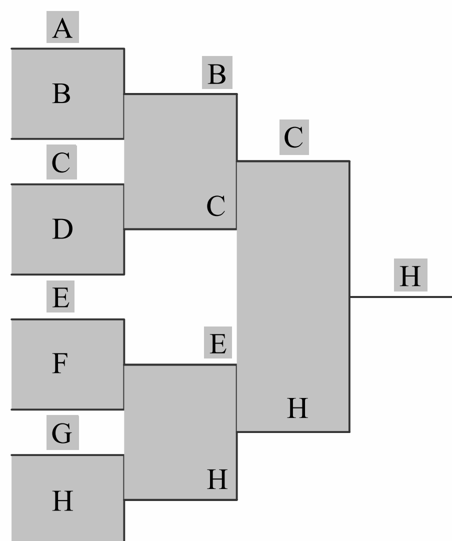


مشاهده می‌شود که در دورهٔ اول بازیکن یا تیم A با B وC با D بر رقابت پرداخته اند که A و C هر دو برنده و به دور بعدی راه پیدا کرده B و D هر دو با زنده و از جدول و دور مسابقات حذف شده اند و نهایتاً اینکه A با C نیز مسابقه داده که در آخر تیم C بر تیم A پیروز شده و به مقام اول دست پیدا کرده است.

تذکر: تیم یا بازیکنی که بازنده می‌شود دور آن را دایره می‌کشیم.

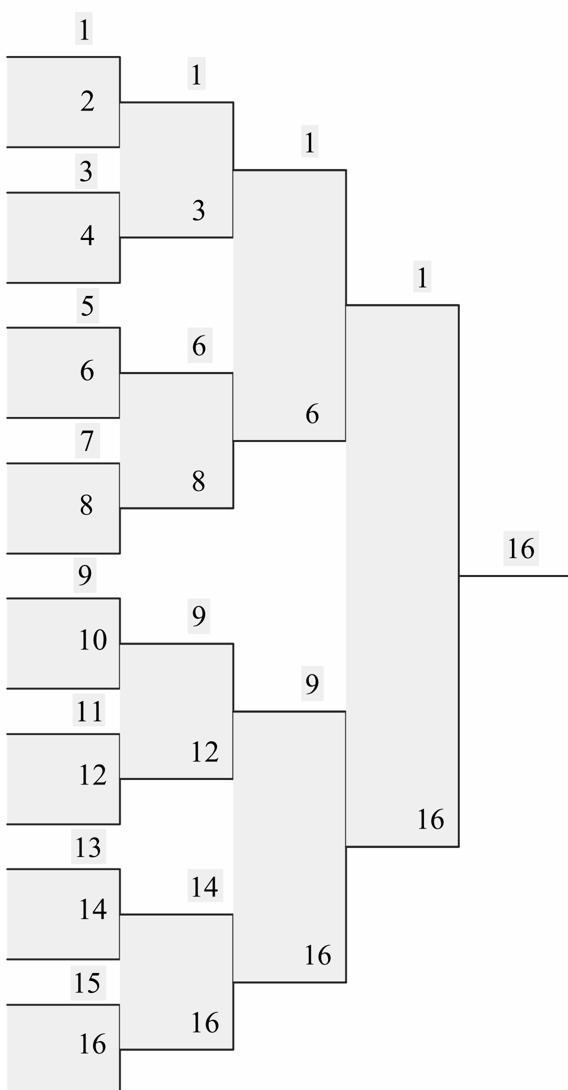
مثال: جدول ۸ تیمی را مشاهده کنید.

در این جدول تیم H در دور آخر با غلبه بر تیم C به مقام اول نایل گردیده است.



مثال: جدول ۱۶ تیمی را مشاهده نمایید.

در این جدول شمارهٔ ۱۶ در دور آخر با غلبه بر شماره ۱- به مقام اول دست پیدا کرده است.



فهرست محتوای نظری

۱- مدیریت ورزشی
۲- بخش‌های وابسته
۳- تندرستی (صحت)
٤- تفریح‌های سالم
۵- تربیت بدنی و ارتباط آن با تعلیم و تربیه
٦- معالجه با ورزش
۷- معلومات در بارۀ ورزش کریکت
۸- تاریخچه، قوانین و مقررات ورزش والیبال و پینگ پانگ
۹- تاریخچۀ والیبال در افغانستان

محتویات نظری

مدیریت ورزشی

مدیریت ورزشی تمام جنبه‌های مدیریتی و رهبری در ورزش را در بر می‌گیرد. متخصصان در این رشته با مدیریت، تسهیلات، بودجه بندی، برنامه ریزی و کارکنان سرو کار دارند. موقعیت‌های شغلی در این حوزه، شامل پست‌هایی در مراکز اداری ورزشی، مراکز تجاری ورزشی و وسایل ارتباط جمعی ورزشی است.

بخش‌های وابسته

تندرستی، تفریحات سا لم و حرکات ریتمیک به عنوان بخش‌های عمدهٔ تربیت بدنی و ورزش شناخته شده اند. این بخش‌ها با تربیت بدنی و ورزش اهداف مشترک بسیاری دارند؛ مانند: تکامل تمام وجود شخص و توجه به سطح کیفی زنده گی.

تندرستی (صحت)

آموزش صحت، آماده گی عمومی فرد؛ یعنی صحت جسمانی، ذهنی، اجتماعی، هیجانی و روانی را در نظر دارد. صحت دارای سه بخش آموزشی، خدماتی، صحت و محیط زیست می‌باشد. آموزش اصول زنده گی سالم از اهداف بخش آموزش است.

مردم دنیای متمدن به طور فزاینده از نقش وسایل صحی در بهبود و کیفیت زنده گی آگاه شده اند؛ هم چنین آنها ترغیب می‌شوند تا مسؤولیت نیل به سطح مناسب صحت و رفاه را پذیرا باشند.

آگاهی از اهمیت سلامت، بخش فعالیت‌های جسمانی رو به افزایش است. پیشگیری از بیماری‌های قلبی، فشار خون، دیابت یا شکر، پوکی استخوان، چاقی، مشکلات روحی، هم چنین موارد تقلیل حملهٔ قلبی و حفظ توانایی برای زنده گی مستقل در سنین پیری از مزایای فعالیت‌های متداوم جسمانی است. به طور متوسط افراد فعال نسبت به افراد غیر فعال از طول عمر بیشتر برخوردارند.

تفریح‌های سالم

تفریح‌های سالم یکی دیگری از بخش‌های وابسته به تربیت بدنی و ورزش است. فعالیت‌های اختیاری راکه به وسیلهٔ آنها فرد از نظر روحی و جسمی احیا می‌شود و برای تمام دوره‌های زنده گی ضرورت است،تفریح‌های سالم می‌نامند. با تفریح‌های سالم افراد استفادهٔ مفید از اوقات فراغت را یاد می‌گیرد.

خلاصه، تربیت بدنی جریانی است که هدف آن بهبود اجرا و عملکرد بشر و تکامل بخشیدن از طریق فعالیت جسمانی مناسب است. تربیت بدنی کسب مهارت‌های حرکتی، حفظ آماده گی جسمانی به منظور تندرستی همه جانبه، نیل به دانش و توسعه، برداشت مثبت از فعالیت‌های جسمانی را در نظر دارد.

تربیت بدنی و ارتباط آن با تعلیم و تربیه

از اهداف اولیه تعلیم وتربیه پرورش فرد به عنوان یک انسان هدف دارد و مستقل است. تربیت بدنی با تأکیدی که بر پرورش جسمی، ذهنی، هیجانی و برازنده گی اجتماعی دارد؛ در صورت آموزش صحیح و اصولی نقش شایان توجه را در پروسه تعلیم و تربیه ایفا خواهد کرد. امروزه مسؤولیت خطیری بر دوش آنانی است که اوقات بیشتری را با جوانان سپری می‌کنند. اینان اگر تجارب عرضه شدهٔ زنده گی جوانان را رضایت بخش، موفق و پر بار سازند ؛تعلیم و تربیه به سر منزل مقصود خواهد رسید.

آشنایی با ورزش شفا بخش یا معالجه با ورزش

ورزش شفا بخش چیست ؟

ورزش که ارزش در مانی آن بسیار است. بیماری‌های خاصی را هم در مان و هم از آنها جلو گیری می کند. ورزش شفا بخش با ورزش‌های معمولی و سایر شیوه‌های تداوی از چند لحاظ متفاوت است ؛ اول آنکه این ورزش هرچند عمدتاً برای اشخاص رنجور، ضعیف تنظیم شده است، اما الزاماً خاص آنان نیست؛ مثلاً: می‌توان از آن برای در مان مبتلایان به بیماری‌های مزمن نیز بهره گرفت.تفاوت دیگر ورزش شفا بخش با سایر شیوه‌های تداوی این است که به دوا یا(بی هوش کننده)ها یا جراحی متکی نیست ؛ بلکه هدف آن افزایش تدریجی نیروی جسمانی بیمار و بهبود کار کرد فزیولوژیکی او است. ورزش شفا بخش اغلب مستلزم هماهنگی جسم وروان است.به همین جهت، فن تنفس و ورزش،دو فن مؤ ثر برای درمان بیماری های هستند که رابطهٔ عمیق با احساس و عواطف دارند؛مانند: التهاب رودهٔ بزرگ، افسرده گی، فشار خون بالا و زخم‌های سیستم هاضمه.

شکل و روش‌های ورزش شفا بخش

ورزش‌های شفا بخش را می‌توان به هفت دسته تقسیم کرد

۱ - جمناستک
۲ – ورزش معالجه یی
۳ – تداوی میخانیکی
۴ – فن تنفس
۵ – ماساژ
۶ – شاور گرفتن یا استحمام در حرارت‌های مختلف، حمام هوا و آفتاب
۷ – فعالیت‌های تفریحی

جمناستک معالجه یی

از میان انواع ورزشهای شفا بخش، جمناستک معالجه یی به خاطر تأثیرآن شایان توجه خاص است. هر ورزش هدفی دارد و از آن جهت انتخاب می‌شود تا به درمان بیماری خاص کمک کند؛ مثلاً: جمناستک معالجو ی مخصوص برانشیت مزمن احتمالاً با جمناستکی که برای کاهش دردهای کمرو پا انجام می‌شود، متفاوت است.معمولاً یک دور تمرین جمناستک معالجه یی شامل ۵ تا ۲۰ سیت تمرین است که هر سیت مستلزم آماده گی خاص و حالت بدنی مخصوص و حرکات. باتکرارهای مخصوص خود است، اما باید تأکید بر کیفیت حرکات باشد، نه کمیت یا تنوع آنها گاهی می‌توان با چند حرکت از یک تمرین اثر بخش نتایج لازم را به دست آورد.

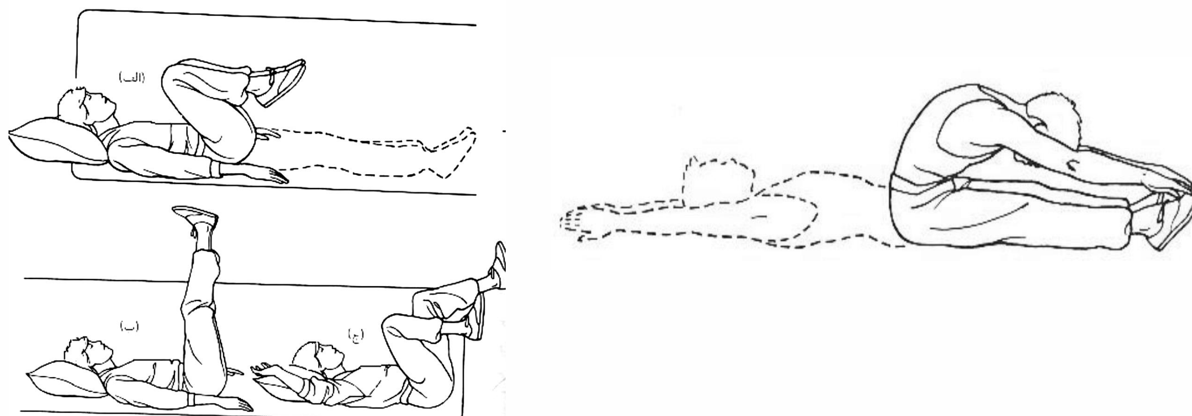
چهار تمرین زیر برای تحریک عضلهٔ شکم توصیه می‌شود.

۱ – خم کردن ساق پا: به پشت بخوابید، پاها را دراز نموده، زانوها را خم کنید، بالا ببرید و به سمت خود بکشید تا شکم تان را لمس نمایید بعد به حالت اولی بر گردید، این حرکت را ۱۰بار یا بیشتر تکرار کنید.

۲ – بلند کردن ساق پا: به پشت بخوابید، پاها را دراز کنید، بی آنکه زانو را خم کنید هر دو پا را باهم بالا بیاورید و سپس بدون آنکه زانوها را خم کنید آهسته پایین بیاورید. این حرکت را ۱۰ با ر یا بیشتر تکرار کنید.

۳ – حالت بایسکل راندن: به پشت بخوابید، پاها را به هوا بلند کنید و حرکت پا زدن به بایسکل را تقلید کنید. حرکت‌ها باید نسبتاً موزون و نرم باشد. این ورزش را در ۲۰ تا ۳۰ ثانیه انجام دهید.

٤ – خواب و نشست: در حالت دراز کشیده دست هارا بالای سر تان کشیده نگاه دارید. از پشت، خود را بلند نمایید و بنشینید بعداً خم شوید تا بتوانید با نوک انگشتان دست خود کف پاها را لمس کنید. این حرکت را ۷ تا ۸ بار تکرار کنید. البته بدون کمک دست‌ها بلند شوید.اگر این تمرین برایتان سخت است و پشت تان را درد می‌گیرد، می‌توانید نشستن را نیمه کاره د رحالی که زانوهای تان خمیده و دست‌های تان در کنار بدن تان است انجام دهید.



ورزش معالجه یی

با ورزش‌های معالجه یی می‌توان بعضی از بیماری هارا درمان یا از آن جلو گیری کرد. این نوع ورزش شامل، تمرینات جمناستکی مختلف، پیاده روی و ورزشهای سبک است. به طور عموم برای بهبود کار قلب و ریه ورزش معالجه یی مؤثر تر از جمناستک معالجه یی است. این ورزش‌ها برای بیماری‌های مزمن، در صورتیکه قدرت بدنی کافی داشته باشند، بسیار مناسب است. مؤثر ترین ورزش‌ها عبارت اند: از پیاده روی، دویدن‌ها و قایق رانی. بهترین زمان برای پیاده روی صبح وقت است بلافاصله پس از بیدار شدن بیرون بروید ۳۰ دقیقه تیز راه بروید. اگر کم توان هستید می‌توانید پس از صبحانه ۱۵ دقیقه قدم بزنید. پیاده روی مرتب در هوای آزاد، به مسافت ۲ تا ۳ کیلو متر در هر سا عت از روز که ممکن است تو صیه می‌شود.

درمان یا تداوی با وسایل میخانیکی

این روش نیاز به تجهیزات خاص دارد و هدفش باز گرداندن حرکت‌های طبیعی دست و پا، مفصل‌ها و کمک به اصلاح نقص‌های جسمانی است؛ به طورمثل: بایسکل‌های ورزشی عضله‌های پا را قوی می‌کند یا با استفاده کردن از چرخ‌های مخصوص به بهبود کار مفصل‌های شانه کمک می‌کند.

ماساژ

ماساژ را هم بیمار می‌تواند انجام دهد و هم یک متخصص ماساژ، درد را آرام می‌کند، جریان خون و لنف را تحریک می‌کند، عضله‌ها را نرمتر و هضم را سریعتر، خسته گی را کاهش می‌دهد و عضله‌ها را شُل می‌سازد.

طبعیت معالجه یی

آب ،آفتاب و هوای تازه و قتی که با اشکال دیگرتمرینها ی شفا بخش همراه شوند، به تندرستی کمک می‌کند.

فعالیت‌های تفریحی

فعالیت‌های تفریحی؛ چون: باغبانی، دهقانی و سایر سرگرمی‌های شخصی نه تنها عضله‌ها را قویتر می کند؛ بلکه سبب آرامش دستگاه عصبی نیز می‌شود. این سر گرمی‌ها با فعال کردن بدن، بر جسم روان تندرستی می‌بخشد. باید دانست که هیچ یک از ورزش‌های شفا بخش همه دردها را درمان نمی‌کند و هر یک چون سایر شیوه‌ها ی در مانی محدودیت‌هایی دارد. ممکن است ورزش برای درد خاص مفید باشد؛ ولی برای درد دیگری کم اثر باشد یا فقط در بهبود آن نقش کمکی داشته باشد.

با تب نباید ورزش کر د

با داشتن تب ورزش جایز نیست. این کار به خصوص اگر ورزش دشوار باشد؛ ممکن است اثرهای زیانباری بر بدن بگذارد . پیداست که هنگام تب، بدن حرارت اضافی را ایجاد می کند. در این حالت اگر ورزش کنید افزایش حرارت و عکس العمل‌های مربوط به سوخت و ساز ممکن است. در جهٔ حرارت بدن را به میزان زیان آوری بالا ببرد.به هنگام تب، پروتین موجود در انساج دستخوش تغییرات کیمیایی می‌شود و ویتامین‌ها به سرعت مصرف می‌شود، در این حالت ورزش سوخت وساز را افزایش می‌دهد. و از مقاومت بدن در برابر بیماری می کاهد. گذشته از این، با افزایش هر یک در جه حرارت بدن تعداد ضربان قلب د رهر دقیقه به ۱۰ الی ۲۰ بار افزایش یافته و کار آن را مختل می‌سازد. سر انجام به خاطر باید داشت، تب اغلب نشانهٔ از بیماری‌های واگیر در مراحل نخستین آنها است و در چنین مواقعی بدن بیشتر به استراحت نیاز دارد تا به ورزش.گر چه هنگام تب ورزش شفا بخش جایز نیست؛ اما مبتلایان به بیماری‌های مزمن در صورتی که تب خیلی کم باشد، می‌توانند کمی پیاده روی کنند.

ورزش شفا بخش در مکاتب

ورزش شفا بخش نه تنها در شفاخانه ها، ارگانها و خانه‌ها ؛ بلکه در مکاتب نیز مفید است. کودکان نا توان یا مبتلا به بیماری‌های مزمن را می‌توان برای انجام دادن ورزش‌های معالجه یی یا پیشگیر گروه بندی کرد.کودکانی راکه برای در مان به صنوف تربیت بدنی نیاز دارند می‌توان به دو گروپ تقسیم کرد:مبتلایان به بیماری‌های مزمن و معلولان گروپ اول شامل کودکان مبتلا به بیماری‌های قلبی، سل ریوی، زخم معده، زخم دستگاه هضمی، التهاب مفاصل بر اثر روماتیزم مشکلات عاطفی و کم خونی خواهد بود.تعداداین گروپ نباید زیاد تر از ۱۵ تن باشند و تعداد گروپ دوم که شامل مبتلایان فلج اطفال، نقص ستون فقرات و سایر نارسایی‌ها ی مفصلی است نباید از ۱۰ تن تجاوز کند.

فواید شستشو با آب سرد

شستشو با آب سرد سبب می‌شود تا رگ‌ها و اعصاب خود را با تغییرات درجهٔ حرارت محیط بهتر ساز گار کنند و به این ترتیب به پیشگیری از سرما خورده گی کمک می کند. آب سرد در وهلهٔ اول پوست را تحریک می کند.شستشو با آب سرد، ظرفیت عکس العمل رگ‌های خونی را بالا می‌برد وبه این ترتیب قدرت بدن را درتحمل سرما افزایش می‌دهد. شستشو ی مکرر با آب سرد، بدن را برای مقابله با سرمای خارج بدن آماده می کند. و سبب می‌شود تا اعصاب در برابر تغییرا ت ناگهانی هوا بهتر عکس العمل نشان بدهد و خود را با تغییرا ت ناگهانی درجهٔ حرارت به سرعت ساز گار سازد.این امر بدن را از بیماری‌های ناشی از سرما محافظت می کند.به همین دلیل کسانی که با آب سرد شستشو می کنند به ندرت سرما می‌خورند. شستشو با آب سرد به بهبودوضع دستگاه مرکزی اعصاب کمک می کند. در موارد

ی؛ چون: خسته گی و افسرده گی فکری شستشوی مختصر با آ ب سرد نشاط آور است. باتوجه به وضع جسمانی خودتان، می‌توانید بدن تان را با پارچهٔ نم دار بمالید، یا آببازی نمایید. اگر تحملش را دارید از آب سرد که تأثیرش در تحریک روده‌ها بیشتر است، استفاده کنید. در غیر این صورت با آب گرم شستشو کنید. بهترین زمان برای استحمام با آب گرم صبح وقت بعداز ورزش است .

شستشو با آب سرد برای همه

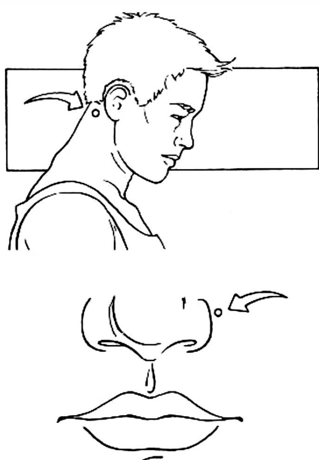
شستشو با آب سرد به اشکال مختلف و گوناگون انجام می‌گیرد.که به ترتیب تأ ثیر شان از کمترین به بیشترین عبارت است از: مالش بدن با آب سرد، شستن بدن با آب سرد، شاوربا آب سرد و آببازی مؤثر ترین شکل آن است. شستشو با آب سرد را باید از ساده ترین شکل آن شروع کرد. اول بدن را با آب سرد مالیده، و سپس با آب سرد بشویید. پس از مدتی که با این کار عادت کردید، شاوربا آب سرد را شروع کنید. اشخاص سالم می‌توانند در خزان و زمستان شنا کنند. و آنان که ضعیف هستند می‌توانند در سر تاسر سال روش شستشو را به کار برند. اشخاصی که به بیماری قلب مبتلا باشند شاوربا آب سرد برایشان جایز نیست.با شکم خالی و پس از غذا نباید با آب سرد شستشو کرد وهم نباید زودتر از یک ساعت پس از غذا شنا کرد، پس از شستشو با آب سرد ۱۰ تا۲۰ دقیقه استراحت کنید و بعدغذا بخورید.اگر عرق داشته باشید صبر کنید تا عرق وجود تان خشک شود و پس از خشک شدن عرق و جودتان را با آب سرد شستشو نمایید.

پیشگیری از سرما خورده گی با ماساژ

هزار سال قبل از چینی‌ها کشف کردند که گرفته گی بینی بر اثر سرما خورده گی را می‌توان با ماساژ دو طرف بینی (بر جسته ترین قسمت بینی) تسکین داد، بعدها متخصصان طب سوزنی دریافتند که با تحریک نقطه‌های (رایحهٔ مطبوع) نقطه‌های که در دو سمت پره‌های بینی قرار دارد، نیز می‌توان گرفته گی بینی را بهتر کرد. درنتیجه این یافته‌ها کشف شد که می‌توان خیلی ساده، با ماساژ منظم نقطه‌های مزبور عملاً از سر ما خورده گی جلو گیری کرد.در این جا روش‌های را که می‌توان برای پیشگیری از سر ماخورده گی به کار بُرد ذکرمی نماییم .

- هر دو طرف بینی را با دو انگشت اشاره ماساژ دهیدتااین نقطه گرم شود.
- دونقطهٔ که در پشت گوش و در دو طرف گردن قرار دارد با کف دستها ۳۰ – ۶۰ مرتبه بمالید.

نقطه‌های رایحهٔ مطبوع را فشار دهید. این نقطه‌ها نزدیک برجسته ترین قسمت پره‌های بینی قرار دارند با نوک انگشتان ۱ – ۳ دقیقه این نقطه را آرام بمالید.



اگر هنگام ورزش سینۀ شمارا درد گرفت چه باید کرد ؟

گاهی اتفاق می‌افتد که بعضی از افراد به ناراحتی‌های جدی دچار اند، به هنگام فعالیتهای بدنی سینه شان را درد می‌گیرد و ممکن دراثر سرفه کردن؛ حتی حرف زدن و تنفس کشیدن، احساس درد، شدید تر شود. این درد ممکن است چندعلت داشته باشد؛ مثلاً: قبل از ورزش وجود خود را خوب گرم نکرده اید یا بدون انجام دادن کارهای مقدماتی لازم، ناگهان تمرین ورزشی سخت را شروع کرده اید ویا در هنگام ورزش از تنفس عمیق غفلت کرده اید. دَم و باز دَم (عملیه شهیق و زفیر) را ناموزون انجام داده اید و یا شاید ورزش را بابدن ضعیف و بیش از حد خسته شروع کرده اید. با مدتی طولانی ورزش اکنون چه باید بکنید؟ اگردرد، جدی است باید به داکتر مراجعه کرد و اگر حدس می‌زنید که درد خفیف است و مشکل دیگر ندارد، سعی کنید نفس عمیق بکشید. و در همان حال با مشت شُل سینه را از بالاتا پایین بکوبید.بعداً آهسته نفس را بیرون کنید. این عمل را چندین با ر تکرار کنید بعداز انجام این تمرین‌ها درد سینه فرو کش خواهد کرد.راه دیگر آن است که چند نفس عمیق بکشید و بعد با دست نقطۀ درد را فشار دهید. معمولاً درد ازبین می‌رود. اگر کسی دیگر در این کاربه شما کمک می‌کند از او بخواهید که یک دست را روی درد و دست دیگر را مقابل آن بر پشت قرا ر دهد. به این ترتیب کف دست ها، ا زدو طرف ماساژ و فشار را انجام می‌دهند. ساده تر از همه این است که دراز بکشید و غلت بخورید، شاید مشکل بر طرف شود و درد تسکین یابد.

تقویت عضله دیواره‌های شکم

در بسیار ی از اشخاص و جوانان دیواره‌های شکم شُل شده است و در نتیجه شکم پیش آمده و پایین افتاده است. گرچه بعضی از این اشخاص هنوز به مرحلۀ افتاده گی شکم نرسیده اند ؛ ولی از آنجا که دیوارۀ شکم آنان شُل و ضعیف است، شکم بزرگ شده است و گاهی جمع شدن چربی زیاد در دیوارۀ شکم عارضه را شدید تر کرده است. گر چه شُل شدن دیوارۀ شکم به خودی خود کدام بیماری نیست؛ ولی اگر چارۀ آن نشود، ممکن است دچار یبوست شوند ؛ زیرا عضلات شکم آنان بیش از حد ضعیف است و آن گونه که باید منقبض نمی‌شود. در این اشخاص دیوارۀ شکم نمی‌تواند به اندازۀ کافی فشار وارد کند و روده‌ها را به کار بیندازد. از شکل افتاده گی شکم مشکل دیگری نیز ایجاد می گردد و آن این که بدن ناچار است مرکز ثقل خود را تنظیم نماید. دراین صورت مهره‌های کمر، برای تطبیق خود با شکمی که مُتسع شده است به جلو خم می‌شود و عضلات پشت را تحت فشار قرار می‌دهند. به همین جهت کسانی که دیوارۀ شکم شان شُل است زیاد تر دچار کمر درد می‌شوند. شُل بودن شکم به مشکلات سوءهاضمه نیز منجر می‌شود ؛ زیرا چربی اضافی که در این ناحیه موجود است یا ذخیره می‌شود. مانع جریان خون شده و کار هضم را مختل می‌سازد. برای اصلاح شُلی دیوارۀ شکم کافی است که عضلات آن را تقویت کنیم یا به تمرین‌های که در مجموع وضع بدن را بهتر می کند بپردازید.این تمرین‌ها به خصوص برای کسانیکه اضافه وزن دارند اهمیت دارد؛زیرا ورزش کردن ثقیل، مصرف انرژی را بیشتر و درنتیجه ذخیرۀ چربی را کمتر می‌کند.تمرین‌های تقویت کنند ۀ عضلات شکم از ساده شروع می‌شوند وبه انواع پیچیده تر می‌رسند. اشخاص کم توان فقط به نوع سادۀ این تمرین‌ها بپردازند.

در مان بی خوابی

بی خوابی ممکن است عوامل متعددی داشته باشد ؛ ولی رایج ترین آنها افسرده گی و پریشانی‌های عاطفی موقت است. ادویه‌های خواب آور تأثیر و تداوی موقت برای این نوع بی خوابی هااست، بیمار باید برای در مان علل اصلی، قشر خاکستری مغز را که بیش ازحد تحریک شده است آرام کند و آن را از فعالیت باز دارد یک راه مؤ ثر برای حصول این منظور ورزش است. برای رفع بی خوابی تمرین‌های موجوداست که باید آن را انجام داد.

۱ – قدم زدن قبل از خواب (پیش از به بستر رفتن) برای مدت ۱۰ دقیقه.

۲ – ماساژ دادن تمام بدن، در حالت خوابیده به پشت.

۳ – تنفس آرام.

روش‌های دیگر نیز وجود دارد، که می‌توانید از آن استفاده نمایید؛ به طور مثال: درست قبل از خواب پا هارا ۲۰ تا۳۰ دقیقه درآب گرم بگذارید و همچنان قبل از خواب به هیچ وجه کار فکری جایز نیست.

درمان دردهای شانه و گردن

اغلب اشخاص دچار سندروم، دیسک گردن هستند که از جمله علایم آن، درد و خشکی در نواحی سر، گردن، شانه‌ها و پشت است ؛ ممکن است با خم کردن و چرخاندن سر، این علایم شدید تر شوند. گاه به نظر می‌رسد که درد از گردن به شانه و بازو کشیده می‌شود و حر کت مهره‌های گردن را محدود می کند. در بعضی اشخاص، ممکن است حرکت گردن چنان محدود شود که عضلات گردن جمع شوند. علت بروز این علایم التهاب مفصل و بیرون زدن دیسکهای بین مهره‌های گردن است. که بر رشته‌های عصبی ستون فقرات فشار می‌آورد و موجب درد و خشکی می‌شود. دیسک گردن با روش‌های رهایی از فشار ؛ از قبیل: کشش گردن و ماساژ و نیز با بر طرف کردن عوامل تشدید درد؛ مانند: التهاب و ورم با دارو و فزیو تراپی و همچنین با تخفیف درد با همان روش‌ها و با برگرداندن قدرت حرکت به سر و گردن و پشت کمک می کند؛ بلکه عضلات این قسمت‌ها را نیز تقویت میکند . این روش جریان خون را بهتر و التهاب را کمتر می کند.در اینجا پیشنهادهای برای تمرین‌های سر و گردن، ارائه می‌شود. به خاطر داشته باشید که آهسته و راحت تمرین کنید.ابتدا حرکات را از ۱ - ۴ بار انجام دهید. بعد آن را بیشتر کنید؛ ولی هر وقت خسته شدید، ورزش را توقف دهید.

۱ – در حالیکه نشسته اید سر را آهسته از راست به چپ و از چپ به راست بگردانید.

۲ – در حالیکه نشسته اید سر را به جلو خم کنید. طوریکه نوک زنخ تان به سمت سینهٔ شما باشد بعد سر را به عقب خم کنید و بالا را نگاه کنید.

۳ – بنشینید و سر را به سمت راست خم کنید و صورت را به سمت بالا (سقف) بگیرید، کشش را روی گردن احساس کنید بعد از سمت چپ این حرکت را انجام دهید.

۴ – سر تا ن را در یک دایرهٔ کامل بچرخانید ؛ سپس جهت را عوض نمایید.

اصلاح افتاده گی شانه‌ها

کسانیکه فعالیتهای بدنی ندارند، و مدتی طولانی در حالت نشسته می‌خوانند، می‌نویسند، می‌دوزند ویا بافت می کنند. بیش از حد معمول در معرض افتاده گی شانه هاهستند. نوع کار این افراد ایجاب می کند که بازوها پیوسته جلو تر از بدن باشند. با گذشت زمان عضلهٔ اصلی سینه جمع می‌شوند وعضلهٔ اصلی شانه در پشت یا عضله ذوزنقهٔ شُل و ضعیف می‌شود. در نتیجه شانه به سمت داخل خم و به پایین مایل می‌شود. کسانیکه به این قسم کارها اشتغال دارند برای پیشگیری از این عارضه حتماً باید برای باز شدن عضلات سینه ورزش کنند و اگر شانه‌ها ی آنان با آن هم افتاده گی پیدا کرده است، برای اصلاح آن تمرینهای زیر را انجام دهند.

۱ – در حالت ایستاده، با نوک انگشتان دست پشت گردن را لمس کنید و آرنج‌ها را هر چه ممکن است عقب ببرید. سر را بالا نگاه دارید. چند دقیقه دراین حالت بمانید بعد خود را شُل کنید.

۲ – دست‌های خود را درمقابل شانه به هم بچسپانید و بعد آرنجهای تان را به عقب ببرید. تا سینه باز شود این حرکت را چند بار تکرار کنید.در بعضی اشخاص استخوان کتف، بیرون زده و مانند بال‌های پرنده گان شده است. علت این مشکل ضعیف شدن عضلهٔ شانه است که نمی‌تواند کتف رادر وضعی که باید باشد نگاه دارد برای اصلاح این وضع می‌توان تمرین‌های زیررا انجام داد. ایستاده شوید ودست هار ا به حالت طبیعی آویزان نمایید ؛ سپس دست‌ها را، در حالی که کف آنها بالا و انگشتان تان به طرف عقب است درست تا بالای شانه بالا بیاورید.حال سینه را جلو بدهید. مثل اینکه می‌خواهید کتف‌ها به هم برسند.

آیا چربی شکم را می‌توان با ماساژ کم کرد ؟

مدت‌ها گمان می‌رفت که چربی بدن را فقط با ماساژ همان نقطه می‌توان کم کرد. این نظر درست نیست برای درک این مطلب باید بدانیم که اصولاً چرا چربی در شکم جمع می‌شود ؟ معمو لاً فیصدی کل چربی در بدن هرکس در حدود ۱۸ ٪ وز ن بدن اوست ؛ ولی کسی که فعالیت بدنی ندارد و پر خور هم است بدنش بیش از میزان احتیاج مواد غذایی جذب می کند. د رعین حال بی حرکتی سبب می‌شود که بدن نتواند کالوری اضافی و غیر لازم را بسوزاند. مواد قندی و پرو تینی مصرف نشده تبدیل به چربی می‌شوند. دیوارهٔ شکم طبعاً انبار اصلی این چربی خواهد بود. نتیجهٔ همه این‌ها مشکل اضافه وزن است.پارهٔ از تحقیقات نشان داده است: کسانیکه بیشتر اوقات نشسته هستند، وقتی که پر خوری می کنند بدن شان در روز ۱۵ گرام چربی اضافی جذب می کند.اگر این پروسه ادامه یابد هر ماه د رحدود نیم کیلو گرام و در سال تقریباً شش کیلو گرام وزن پیدا خواهند کرد. روشن است که برای پیشگیری از انباشته شدن چربی دربدن بهترین راه ایجاد تعادل است بین غذای که می‌خوریم و ورزشی که می‌کنیم. عادت به پر خوری و غفلت از ورزش را باید کنار گذاشت. اگر د ر شکم ویا قسمت‌های دیگر بدن چربی اضافی انباشته شده است، عاقلانه ترین راه برای مبارزه با آن، ورزش است. به این ترتیب چربی ذخیره شده به صورت انرژی مصرف می‌شود. برای کم کردن وزن از طریق ورزش دو اصل را باید رعایت کرد: نه تنها باید فعالتر شد ؛ بلکه باید کمتر غذا خورد.در میان ورزش‌ها پیاده روی، دویدن، توپ بازی و آب بازی کرد. اگر ناراحتی دیگری دارید. نباید این ورزش‌ها را انجام دهید. اشخاص فربه که بیماری فشار خون بالا دارند باید از تمرین‌های ورزشی شدید خود داری نمایند. این افراد باید رژیم غذایی را در برنامهٔ کاهش وزن خود مرکز توجه قرار دهند.

تاریخچهٔ مختصر از ورزش کریکت

اولین مرجع تاریخی کریکت بر می‌گردد به سال ۱۴۷۸ میلادی که در آن زمان یک بازی به همین نام (cricket) در سنت امر (Sent Omer) در شمال شرق فرانسه انجام می‌شد.در سال ۱۵۹۸ جان دریک(John Derrick) ادعا کرد که بازی کریکت را در انگلستان انجام داده است؛ ولی تا سال ۱۶۴۶ هیچ مسابقهٔ بین دو تیم مشخص انجام نشد.در سال ۱۶۴۶ مسابقهٔ بین دو تیم در کنت انگلستان بر گزار شد. اولین مسابقهٔ ایا لتی در سال ۱۷۰۹ در انگلیس و بین دو تیم کنت) Kent) و سری (Surrey (بر گزار گردید وباعث شد این دو تیم تا کنون که نزدیک به ۳۰۰ سال از آن زمان می‌گذرد، حریف سرسخت یکدیگر باشند.در همان سال (۱۷۰۹) یک مسابقه کریکت در

آمریکای شمالی توسط ویلیام بیرد (William Byrd) و دوستانش ثبت شد. به دلیل نیاز به قوانین برای بازی کریکت در سال ۱۷۴۴ قوانین کریکت وضع شدند. اولین مسابقهٔ کریکت زنان در همان سال (۱۷۴۴) ثبت شد. سر انجام زنان اولین کسانی بودند که توپ را از بالای سر (over arm) پرتاب می‌کردند؛ قبل از آن پرتاب توپ از پایین (underarm)متداول بود.

لباس ورزشکاران کریکت

لباس ورزشکاران کریکت عبارت از: کلاه پیک دار، کلاه محافظ، پیراهن، برزو و یا پطلون، لیگارد (محافظ ساق پا و عینک زانو) دستکش، کرمچ بدون گوتک (کف هموار) وجراب می‌باشد.



کریکت بازیی شبیه بیسبال است که بین دو تیم ۱۱ نفر انجام می‌شود. توپ کریکت از نظر اندازه بزرگتر از توپ بیسبال است و از چندین لایه کرک و پشم با پوششی از چرم که می‌تواند سرخ یا سفید باشد ساخته شده است. وزن توپ کریکت باید بین ۱۵۶ تا ۱۶۳ گرام باشد.

چوب کریکت: (Bat) از چوب درخت بید ساخته می‌شود وطول آن نباید بیشتر از ۹۷ سانتی متر وعرض آن هم نباید بیشتر از ۱۱.۵ سانتی متر باشد.





بازی کریکت روی یک چمن هموار بزرگ دایره یی شکل انجام می‌شود که ابعاد آن باید بین ۱۱۴ تا ۱۶۰ متر باشد.



در وسط میدان یک ناحیه بدون چمن مستطیل شکل به طول ۲۰ متر و عرض ۳ متر وجود دارد که پیچ pitch)) نامیده می‌شود. در هردو طرف پیچ سه میلهٔ چوبی بلند به طول ۷۱ سانتی متر در کنار هم طوری قرار گرفته اند که در مجموع ۱۳ سانتی متر پهنا دارند.مجموعه این سه چوب را یک ویکت (wicket) می گویند. در بالای هر ویکت دو تکه چوب کوچک به طور عرضی قرار می گیرند. این چوب‌ها را Bails می‌نامند.

در هر دور از بازی دو نفر با چوب جلوی ویکت‌ها می‌ایستند تا به توپ پرتاب شده توسط بازیکنان تیم مقابل ضربه بزنند. به افرادی که با چوب به توپ ضربه می‌زنند، بتمن (Batsman) و به افرادی که توپ را پرتاب می کنند) بالر Baller می گویند)



اگر بتمن طوری به توپ ضربه بزند که توپ در هوا از میدان بازی خارج شود، ۶ امتیاز و اگر توپ با میدان تماس کرده خارج گردد ۴ امتیاز برای تیمش به دست می‌آورد.

دور پیچ (pitch) افرادی از تیمی که باید توپ را پرتاب کند، برای گرفتن توپ‌های ضربه خورده می‌ایستند. اگر آنها بتوانند توپی را بدون برخورد به زمین در هوا بگیرند، بتمن اوت (out) می‌شود.

در دور بعدی مسابقه، تیم‌ها جایشان را با هم عوض می‌کنند و این بار تیمی که در دور قبل پرتاب کنندهٔ توپ بود، باید با چوب به توپ ضربه بزند و تیمی که ضربه زنندهٔ توپ بود، پرتاب توپ را انجام می‌دهد.

مسابقات و دوره‌های آموزشی کریکت توسط انجمن بین المللی کریکت (ICC (برگزار می‌شود.

ICC جام جهانی کریکت و همچنین تورهای(Tuor)بین المللی کریکت را نیز برگزار می‌کند. جام جهانی کریکت از سال ۱۹۷۵، هر چهار سال یکبار برگزار می‌شود.

تاریخچه، قوانین و مقررات بازی پینگ پانگ

تاریخچهٔ دقیق این ورزش به درستی در دست نیست؛ اما با توجه به شواهد می‌توان گفت، این بازی ابتدا در سال ۱۸۸۰م. مانند تینس روی چمن در فضای باز در انگلستان انجام شده است، این بازی توسط افسران انگلیس در سایر نقاط جهان منتقل شده است . در آن زمان بازی تینس روی میز، اکثراً توسط چوب پنبه (کارک) و ریکت‌های دسته بلندی که با پوست گوساله پوشیده شده بود انجام می‌شد. اولین سازمان شناخته شدهٔ مربوط به این بازی در سال ۱۹۰۲م. در انگلستان به وجود آمد که به نام انجمن (پینگ پانگ) یا PPA معروف شد این انجمن درسال ۱۹۰۵م. عملاً منحل گردید.اولین دورهٔ مسابقات جهانی پینگ پانگ درسال ۱۹۲۶ م. با شرکت ۷ کشور در ماه دسمبر در لندن برگزار گردید.

زاد گاه ورزش تینس روی میز را چند کشور نام برده اند، از جمله انگلستان، امریکا، هندوستان و افریقای جنوبی را می‌توان نام برد؛ اما با توجه به مدارک و شواهدی که در دست است، می‌توان انگلستان را سرچشمهٔ این ورزش دانست.در قرن ۱۹ میلادی که قوای مستعمراتی انگلیس در هندوستان و دیگر کشورهای خاور بود، افسران انگلیسی که امکانات لازم برای پرداختن به باز ی تینس را نداشتند، چند جلد کتاب را در کنار هم در خط وسط یک میز بزرگ می‌چیدند وباتوپ و ریکت کوچک به تمرین و بازی دردو طرف میز می‌پرداختند. این بازی چون تقلید کاملی ازورزش تینس بود، تینس روی میز نامیده شد.

اولین توپ‌های تینس روی میز از پیچیدن نخ نازک به دور کاغذ چُملک شده ساخته می‌شد. و ریکت هم از تختهٔ معمولی بود که هر کس به اندازه‌های مختلف می‌توانست برای خود آماده بسازد؛اما با گسترش این بازی، به تدریج در وسایل بازی بهبود حاصل شد و انواع بهتری ریکت و توپ در دسترس علاقه مندان قرار گرفت.معرفی این رشتهٔ ورزشی در انگلستان و رواج آن در بین مردم، سبب شد که کار خانه‌های تهیهٔ اسباب بازی شروع به تولید انواع ریکت، میز، جال و توپ کنند. وقتی نمونه‌های این وسایل به امریکا رسید، یک کار خانهٔ تولید لوازم ورزشی در شهر ماساچوست، اولین وسایل کامل مربوط به بازی تینس روی میز (پینگ پانگ) شامل: میز ، توپ، جال و ریکت را با کیفیت مطلوبی تولید نمود و آن را به بازار فرستاد .کار خانهٔ مذکور برای فروش هر چه بیشتر این لوازم، تبلیغ فراوانی در معرفی و گسترش ورزش جدید کرد. در این حال کارخانه‌های رقیب در انگلستان نام دیگری برای تینس روی میز انتخاب کردند.و لوازم مربوط به آن را با نام بازی تینس روی چمن مینیاتوری و به د ست خریداران رساندند. به زودی توپ‌های از جنس رابر و چوب پنبه ابداع شد که شور و هیجان بیشتری به این بازی می‌بخشید. پوشهٔ خارجی این قبیل توپ‌ها را از نخ با لایهٔ پارچهٔ نازک می‌پوشاندند.تا بتوان هنگام بازی بهتر آن را کنترول کرد اختراع مادهٔ سلولویید و تولید توپ‌های از جنس این ماده، سبب شد که بازی تینس روی میز (پینگ پانگ)تحرک فوق العادهٔ به خود بگیرد و به همین ترتیب طرفداران بیشتری بیابد. نام‌های که درابتدا برای توپ سلولوییدی انتخاب کردند، جالب بود، توپ تخم مرغی، گوسیما،ویف واف و پینگ پانگ. از میان این اسم ها، هنوز هم اصطلاح پینگ پانگ متداول است و در بسیاری از نقاط جهان ورزش تینس روی میز را به همین نام پینگ پانگ می‌خوانند. به هر حال، تا اواخر قرن ۱۹ و اوایل قرن ۲۰م. بازی پینگ پانگ را فقط درانگلستان، امریکا و تا اندازهٔ هندوستان و افریقای جنوبی می‌شناختند.از آنجایی که هر کس با هر اندازه نیروی بدنی و ازهر سن و سالی می‌توانست به راحتی به این بازی بپردازد و لذت ببرد. گسترش پینگ

پانگ در انگلستان سرعت بیشتری داشت و به جا یی رسید که برای کنترول مسابقات و نوشتن مقررات مربوط به آن فدراسیون پینگ پانگ در سال ۱۹۲۱م. تأ سیس شد و یک سال بعد ، این نام به فدراسیون تینس روی میز انگلستان تغییر یافت. طی چند سال بعد، ورزش جدید تینس روی میز به آن اندازه در دیگرکشورها به خصوص کشورهای اروپایی رواج یافته بود که یک ورزش بین المللی محسوب می‌گردید. در سال ۱۹۲۶م. طی یک گرد همایی که به همت شخصی به نام داکتر لمن (آلمانی) در شهر برلین تشکیل شد. فدراسیون بین المللی تینس روی میز شکل گرفت و در اواخر همین سال، پس از آن که قوانین و مقررات مربوط به آن را نوشتند، مسابقۀ بزرگ با شرکت پینگ پانگ بازهای استرالیا، چکوسلواکیا و دنمارک برگزار شد.

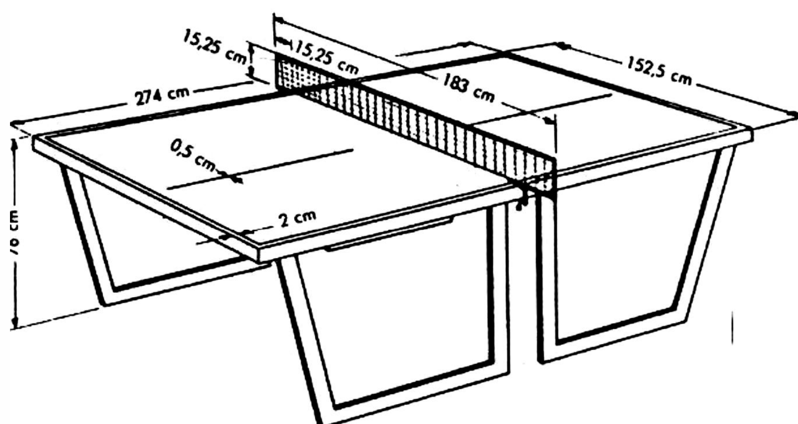
به این ترتیب ورزش جدیدی به نام تینس روی میز به فهرست ورزشهای نوین پیوست، فدراسیون بین المللی مربوط به این ورزش تا سال ۱۹۳۹م. بیش از ۳۰ کشور عضو داشت. دراین سال فقط در کشور انگلستان نزدیک به سه هزار کلپ مخصوص پینگ پانگ فعالیت می‌کرد و سالانه ۲۶۰ مسابقۀ رسمی برای آن ترتیب می‌یافت. گسترش این ورزش در آسیا از هندوستان به جاپان و چین بود. در اوایل دهۀ ۱۹۵۰م. برای اولین بار پینگ پانگ بازهای چینی قدم به مسابقات بین المللی نهادند و گرچه در ابتدا موفقیتی به دست نیاوردند ؛ اما در سال‌های بعد تبدیل به یکی از مدعیان درجه اول قهرمانی این بازی شدند.جاپانی‌ها اولین کشور بودند که ریکت رویه اسفنجی را معرفی کردند و با اجرای شیوه‌های تدافعی در بازی، موجب دگر گونی‌های بسیار در تخنیک بازی تینس روی میز شدند. در سال ۱۹۸۸م. به صورت رسمی ورزش تینس روی میز شامل بازی‌های المپیک گردید.

قوانین و مقررات

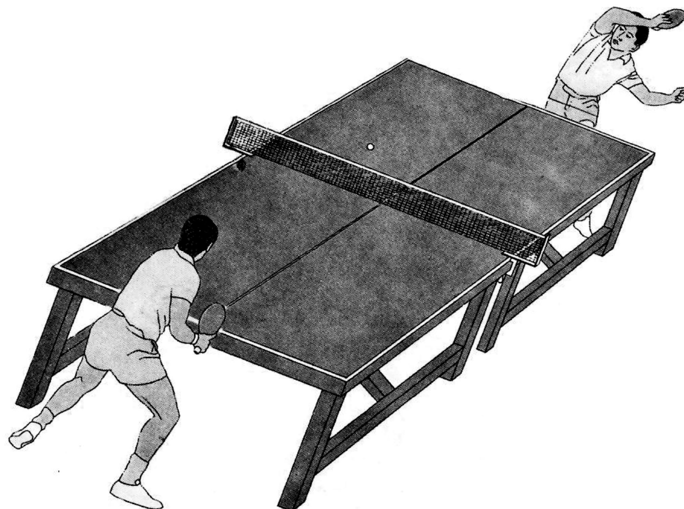
تینس روی میز از ورزش‌های با ریکت است و به طور معمول در مکا نهای سر پوشیده بازی می‌شود. این ورزش به سرعت عمل زیاد، دقت، چابکی و واکنش یا عکس العمل سریع نیاز دارد و باید هماهنگی کامل بین مغز و عضلات بر قرار باشد. چشم بتواند با تیز بینی بسیار. مسیر توپ و شدت ضربه را تعقیب و محاسبه نماید. به همین دلیل رشته ورزشی تینس روی میز از جمله رشته‌های مورد علاقه جوانان به شمار می‌رود. بعضی ورزشکاران سایر رشته‌ها برای رفع خسته گی و کسب آرامش خاطر به آن می‌پردازند ولذت می‌برند.

وسایل بازی

میز: میز پینگ پانگ به شکل مستطیل به طول ۲۷۴ سانتی متر و عرض ۱۵۲ سانتی متر است که از سطح زمین ۷۶ سانتی متر ارتفاع دارد. این میز با یک جال به ارتفاع ۱۵/۲۵ سانتی متر و طول ۱۸۳

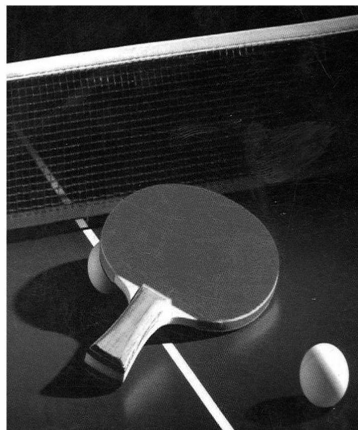


سانتی متر از وسط به دو نیمهٔ مساوی تقسیم می‌شود سطح میز با ید از هر نظر، مسطح و صاف باشد و رنگ سبز آن با خطوط سفید، خط کشی شود. رنگ سطح میز می‌تواند سبز یا آبی تیره باشد. دور تا دورسطح میزدارای خط سفید به پهنای ۲ سانتی متر است که جزسطح بازی به حساب میاید. در وسط میدان خط دیگری به عرض ۳ ملی متر به موازات خطوط کناری میز کشیده شده است. که فقط در بازی‌های دو نفره یا دبل کاربرد دارد.



توپ تینس روی میز

توپ مخصوص تینس روی میز از جنس سلولویید و کروی شکل می‌باشد.توپهای تینس روی میز در مقابل ضربه‌های محکمی که سرعت قریب به ۱۸۰ کیلو متر به آن می‌دهد به خوبی مقاوم اند. به طور کلی وزن هر توپ ۷/ ۲ گرام و قطر آن ۴۰ ملی متر و رنگ آن سفید و یا نارنجی و مات (بدون جلا) تصویب شده است. در هنگام بازی دوستانه انتخاب رنگ توپ بسته گی به محل بازی دارد.در یک مکانی که رنگ دیواره‌های سفید است.مسلماً انتخاب رنگ نارنجی مناسب تر است ؛ اما در سالون که کف آن نارنجی و یا زرد است، توپ سفید را باید ترجیع داد، امروزه از توپ به رنگ نارنجی بیشتر استفاده می‌شود ؛ زیرا بهتر قابل تشخیص است. جهت انتخاب توپ بهتر باید قبل از شروع بازی توپ را از نظر سالم بودن آن آزمایش کنید.



ریکت تینس روی میز

در بازی پینگ پانگ یا تینس روی میز اولین تصمیم، انتخاب، ریکت است. ریکت مهم ترین وسیلهٔ مورد نیاز این بازی است. به صورت عموم ریکت پینگ پانگ از سه قسمت ساخته می‌شود.چوب، اسفنج و رابر. ریکتی که دارای این سه خصوصیت باشد. آن را ریکت اسفنجی گویند. وزن چوب ریکت و وزن ریکت‌های چینایی بین ۷۵ الی ۱۵۰ گرام است ؛ اما امروزه وزن ریکت در سایر کشورها بین ۷۵ تا ۹۵ گرام می‌باشد.

ریکت از نگاه وزن آن به سه دسته تقسیم گردیده است: ریکت چوب سبک، بین ۷۵ تا ۸۰ گرام وزن دارد، ریکت چوب متوسط، که بین ۸۰ تا ۸۵ گرام وزن دارد و ریکت چوب سنگین که بین ۸۵ تا ۹۵ گرام وزن دارد.

ریکت پینگ پانگ از چوب است که رویهٔ آن را با اسفنج رابر ویا ورقهٔ نازک از چوب پنبه می‌پوشانند.

لباس

مقررات لباس فقط برای مسابقات رسمی تعیین شده است. در موارد دیگر بازیکنان می‌توانند لباس دلخواه خود را بپوشند، از مقررات لبا س این است که وقتی در بازی از توپ سفید استفاده می‌شود، پیراهن و شلوار نباید به رنگ سفید باشد. تا لباس و توپ بازی از هم تفکیک گردند.به همین ترتیب موقعی که از توپ نارنجی رنگ استفاده می گردد، نباید رنگ لباس، نارنجی باشد. به طور معمول لباس پینگ پانگ،، پیراهن،کرمچ و جراب می‌باشد. پوشیدن کفش مناسب در کلیه اوقات ؛حتی زمانی که به عنوان تفریح و سر گرمی به این ورزش مشغول می‌شوید توصیه می‌شود؛ زیرا حرکات ناگهانی با کفش‌های معمولی هنگام بازی بعضاً موجب پیچ خورده گی بند پا و آسیب دیده گی آن می گردد.

مقررات بازی

بازی پینگ پانگ با سرویس آغاز می گردد، هر یک از دو بازیکن اجازه دارند تا دو بار سرویس نمایند. قبلاً در قوانین و مقررات بازی پینگ پانگ، هر بازیکن حق ۵ بار سرویس را داشت.بازی پینگ پانگ دارای ۵ ست یا میدان می‌باشدکه هر ست آن شامل ۲۱ امتیاز است. هر گاه دو بازیکن در امتیاز ۲۰ مساوی (۲۰ — ۲۰) می‌باشند. بازی تا زمانی ادامه پیدا می کند که یکی از بازیکنان دو امتیاز دیگر اخذ نماید. هر گاه دو بازیکن در چهار ست مساوی باشند (۲ — ۲) دو میدان را یک بازیکن و دو میدان را بازیکن دیگر برنده شده باشد.در میدان پنجم دوباره شروع میدان قرعه کشی شده و بعد از امتیاز هشتم، میدان‌ها تبدیل می گردد و امتیاز آخری (last point (پانزده می‌با شد .

هنگام سرویس نمودن حتماً باید توپ در هوا و در وضعیتی آزاد باشد.به همین دلیل هر بازیکن که سرویس می کند باید توپ را به هوا رها نموده بعداً ضربهٔ سرویس را بزند.

تینس روی میز (پینگ پانگ) در حال حاضر یکی از محبوب ترین ورزش‌ها در جامعه و مکاتب است؛ زیرا اگر میز آن فراهم گردد. تهیهٔ وسایل مورد نیازدیگر مثل: توپ، ریکت و جال به راحتی امکان پذیر است و می‌توان آنها را به قیمت مناسب به دست آورد. دیگر اینکه ازسن ۷ ساله الی ۷۰ ساله گی و حتی بیشتر از آن می‌تواند به این ورزش بپردازد. قابل ذکر است که برای ورزش کاران این رشته از سن ۷ سا له گی به بعد در گروه‌های سنی مختلف.کودکان، نو جوانان، جوانان و بزرگسالان مسابقات رسمی در سطح آسیا و جهان برگزار می‌گردد. حتی در گروه پیش کسوتان برای افراد ۸۰ سال به بالا هم مسابقات جهانی برگزار می‌گردد. علاوه بر این افراد علاقه مند یکه نقص جسمانی دارند، نقص شان مانع از این نمی‌شود که نتوانند از این ورزش استفاده نمایند و نه فقط برای گذراندن اوقات فراغت از آن استفاده نمایند ؛ بلکه مبارزه برای قهرمان شدن و به دست آوردن مقام می‌تواند مد نظر آنها باشد.

دختران و زنان هم می‌توانند مثل مردان به عنوان تفریح و یا سر گرمی و یا به عنوان ورزش قهرمانی به این رشته بپردازند و هیچ گونه مشکل و محدودیتی برای آنان نخواهد بود. همان طوریکه قبلاً ذکر گردید تینس روی میز (پینگ پانگ) از ورزشهای کم خطر است از این رو، به هنگام بازی تفریحی و مسابقه نیاز به مربی و یا مراقبت ندارد.یکی از خوبی‌های این ورزش بی آسیب بودن آن برای ورزشکاران است به ندرت پیش آمده است که ورزشکاری در این رشتهٔ ورزشی صدمه دیده باشد.

تعریف رشته ورزشی والیبال

از جمله امتیازات مخصوص این رشته این است که در سطح کشور کم تر محیط آموزشی را می‌توان یافت که فاقد میدان والیبال و وسایل مورد نیاز این ورزش باشد. والیبال یکی از رشته‌های گروهی است که با توپ انجام می‌شود. میدان آن دارای ابعاد مشخص است و تعداد باز یکنان در هر نیمهٔ میدان شش نفر است. در هنگام بازی، نو آموزان سعی می‌کنند تاتوپ را با سه ضربه ازروی جال به میدان حریف یا مقابل ارسال نمایند. همان طوری که گفته شد یکی از خصوصیات مهم این ورزش آن است که تمام گروه‌های سنی از هر دو جنس (زن و مرد) می‌توانند از بازی والیبال لذت ببرند . والیبال، علاوه بر این که ورزشی برای تفریح در اوقات فراغت است مسابقات آن به عنوان یک ورزش قهرمانی در سطح قاره، جهان والمپیک در هر دو بخش (زنان و مردان) بر گزار می‌گردد. این ورزش در بین شاگردان علاقمندان فراوانی در سراسر جهان دارد. خصوصاً ویژه گی این ورزش باعث شده که در هر محیطی قابل اجرا باشد وبا امکانات ساده و کم خرچ، هم در هوای آزاد و هم در سالون‌های ورزشی و سر پو شیده، اجرا شود و الیبال از جمله ورزش‌های است که اجرای مسابقات آن همانند سایر ورزش‌ها تابع زمان معین و مشخص نمی‌باشد. گاهی زمان مسابقات به درازا می‌کشد و گاهی هم برندهٔ مسابقه در مدت زمان کوتاه مشخص می‌گردد. هرچند فدراسیون جهانی این رشته مدت‌ها در فکر پیاده کردن طرحی است تا بتواند زمان مسابقه را محدود نماید و آن را در چهار چوب یک زمان مشخص ارائه نماید. با اجرای این ورزش می‌توان عواملی چون حس همکاری، تعاون، گذشت، تمرکز ذهنی، سرعت در تصمیم گیری، خلاقیت، بر انگیختن تفکر، هماهنگی، بهبود توانایی‌های ادراکی، آماده گی‌های فزیکی را در شاگردان در حد قابل قبول توسعه و گسترش داد ؛ بنا بر این نقش اصلی و اولیه معلمان تربیت بدنی که با فعالیت‌های سلوکی چون ورزش سرو کار دارند. آن است که امکانات کافی و مناسب را برای اجرای این فعالیت فراهم سازند.

تاریخچه، قوانین و مقررات والیبال در جهان

در سال ۱۸۹۵ یک معلم امریکایی به نام ویلیام.جی.مورگان از در هم آمیختن بازی تینس و باسکتبال بازی جدیدی را ابداع کرد و آن را به نام مینونت نام نهاد. در این بازی از جال تینس و توپ باسکتبال استفاده می‌کردند. بازی عبارت بود از رد وبدل کردن توپ از بالای جال و هیچ یک از مقررات و ضوابط امروزی را نداشت. در این بازی در آغاز توپ باسکتبال استفاده می‌شد ؛ اما چون حجم زیاد و سنگینی توپ باعث ناراحتی انگشتان باز یکنان می‌گردید از بلیدر توپ‌های بازی استفاده می‌کردند؛ اما این کار هم نتوانست منظور اصلی آنان را برآورده بسازد. سر انجام یک تولید کننده و سایل ورزشی، برای اولین بار به این بازی توپ مخصوصی ساخت که تااندازهٔ پاسخ گوی منظور علاقمندان گردید.درحقیقت امر حدود میدان این بازی مشخص نشده بود و در محیط کوچکی که بیشتر در هوای آزاد بودانجام می‌شد. سر انجام، این بازی در سال ۱۸۹۶ توسط داکتر «آلفرد هالستد » که یکی از اهالی اسپرنگ فیلد بود، به والیبال تبدیل و تغییر نام یافت. بازی والیبال به شکل امروزی بازی می‌شد، طول و عرض میدان آن نیز ابعاد کمتری داشت.در ابتدا بازیکنان یک تیم ۹ نفر بودند؛ ولی در سال ۱۹۲۰ تعداد بازیکنان یک تیم به ۶ نفر (بازیکن داخل میدان) رسید. والیبال در سال ۱۹۰۰ به آسیا راه یافت و تیم‌های جاپان، چین و فلیپین به برگزاری یک سلسله مسابقات والیبال پرداختند. در سال ۱۹۱۴ این ورزش به اروپا رسید و کشورهای انگلستان، فرانسه و سپس کشورهای رو سیه، چک و سلواکیا با بازی والیبال آشنا شدند.

درسال ۱۹۳۴ نخستین بار برای تأ سیس سازمان بین المللی اقدام شد. در سال ۱۹۳۶ کمسیون فنی و الیبال به ریاست یک شخص پولندی تأ سیس شد و اعضای این کمیسیون از کشورهای اروپا، امریکا و آسیا بودند. کمسیون متذکره مقررات بازی والیبال را تصویب کرد.بدین ترتیب میدان و جال را متر یا اندازه گیری کردند و بازیکنان والیبال موظف شدند که بیش از یکبار ضربه به توپ نزنند جنگ دوم جهانی سرعت رشد والیبال را کاهش داد. پس از جنگ دوم جهانی علاقهٔ مردم به این بازی افزایش یافت. فدراسیون‌های ملی کشورها به وجود آمد.،در سال ۱۹۴۷ با اولین کمیسیون، که به ابتکار فرانسه، چک وسلواکیا و پولند در فرانسه افتتاح شد، فدراسیون بین المللی والیبال رسماً تشکیل یافت. هم اکنون این فدراسیون ۱۸۰ عضو دارد. اولین دورهٔ مسابقات قهرمانی والیبال مردان به سال ۱۹۴۸ در شهر روم برگزار شد. اولین دورهٔ مسابقات قهرمانی زنان اروپا درشهر پراگ برگزار شد. در سال ۱۹۶۴ بازی والیبال شامل بازی‌های المپیکی گردید.

تاریخچهٔ بازی و انکشاف والیبال در افغانستان

در وطن عزیز ماافغانستان تربیت بدنی و سپورت تاریخ طولانی داشته که در بخش‌های مختلف آن جوانان، نوجوانان و مردان مصروف فعالیت‌ها و تمرینات جسمانی بوده اند. والیبال مانند سایر رشته‌های تربیت بدنی به اشکال مختلف و به شکل ابتدایی آن در جامعهٔ ما و جود داشت؛ حتی مسابقات آن نیز برگزار می‌گردید، اما به شکل رسمی آن در سال ۱۳۲۳هجری شمسی با ایجاد مکتب سپورت و تربیت بدنی که دورهٔ تحصیلی آن سه سال بود و از طرف متخصصین داخلی و خارجی تدریس آن مطابق قانون و مقررات آن زمان صورت می‌گرفت ودرسال ۱۳۳۵ هجری شمسی برخی متخصصین کشورهای مختلف؛ همچون ترکیه، جاپان، آلمان، امریکا و اتحاد شوروی سابق به مکتب سپورت جهت آموزش بهتر تدریس والیبال رسماً استخدام گردیدند و در بازی والیبال رول عمده را ایفا نمودند.

در سال ۱۳۲۹ هجری، یکتن از استادان به نام محمد علی(میوند) والیبال را به خصوص در لیسهٔ حبیبیه رونق زیادی داد و همچنان تیم‌های زیادی را تشکیل دادند و به همین ترتیب والیبال نه تنها در مرکز؛ بلکه در ولایات، ولسوالی‌ها و قریه‌ها نیز رایج و رونق زیادی کسب نمود و مسابقات آن، همه ساله در مرکز دایر می‌گردد. تیم‌های قوی شهر کابل در سال ۱۳۴۳ قرار ذیل بودند

۱ - تیم منتخبهٔ کابل
۲ - تیم انستیتوت تربیت بدنی
۳ - تیم پوهنتون کابل
۴ - تیم کابورا
۵ - تیم وزارت امور داخله
۶ - تیم وزارت معارف
۷ - تیم دافغانستان بانک
۸ - تیم کلوپ سپورتی اردو

در سال ۱۳۴۷ هجری به اساس رهنمودهای فدراسیون بین المللی والیبال در سیستم بازی تغییراتی به وجود آمد.که بازی شکل متحرک (دوره یی) را به خود گرفت و در قوانین آن تغییراتی به وجود آمد. در سال ۱۳۴۹ هجری نخستین مسابقات انتخاباتی در مرکز بین تیم‌های مختلف به خاطرانتخاب تیم منتخبه کابل الف و ب دایر گردید و بعداً

تیم ملی کشور از جمله نخبه ترین وممتاز ترین ورزش کاران تیم‌های مختلف به میان آمد. بعد از سال ۱۳۵۵ کشورهای دوست و همسایه هر کدام آنها در بخش‌های مختلف بازی والیبال را رونق بیشتر بخشیدند و زمانی که فارغین انستیتوت تربیت بدنی و سپورت در معارف و کلپ‌های سپورتی ایفای وظیفه نمودند. تیم‌های مختلف و متعددی را ایجاد کرده اند و قابلیت استعدادهای آنها بیشتر گردید.

افغانستان در سال ۱۳۵۹ عضویت فدراسیون بین المللی والیبال را کسب نمود. فدراسیون والیبال در افغانستان در ماه سرطان ۱۳۵۴ درشهر کابل تحت نظر مرحوم استاد عبدالقیوم (علمزوی) تأ سیس و به میان آمد.

روسأی فدراسیون والیبال از زمان تأسیس تا حال قرارذیل اند.

۱ – محترم استاد عبدالقیوم علمزوی
۲ – محترم نیکزاد صافی
۳ – محترم استاد عطاء الله غفوری
۴ – محترم انجنیر آقاگل
۵ – محترم خواجه امین الله
۶ – محترم الحاج محمد اسلم مشهود
۷ – محترم ناصر الکوزی
۸ – محترم نعمت الله جلیلی
۹ – محترم صوفی عبدالحمید.

در سال ۱۳۵۳ هجری برای نخستین بار تیم ملی کشور به تاشکند اتحاد شوروی سابق برای یک سلسله مسابقات شرکت نمودند و اعضای آن تیم عبارت بودند از: عبدالقدیر چپ، آدم خان قوای هوایی، تجلی خان از نفت و گاز، صوفی عبدالحمید ، عطأالله، عبدالله نوابی (شادکام) حمید منگل، محمد ایوب پخشک، باز محمد، طاهر سبز، عبدالعلی پنجه و جان علم خان بودنددومین سفر تیم ملی والیبال در سال ۱۳۶۹ به تاجکستان شوروی سابق، سومین سفر در سال ۱۳۶۹ به اسلام آباد پاکستان، چهارمین سفر در سال ۱۳۸۲ به اسلام آباد پاکستان جهت مسابقات بین کشورهای آسیای جنوبی، پنجمین سفر به کشور بنگله دیش در سال ۱۳۸۳، ششمین سفر در سال ۱۳۸۴ به کشور ایرلند بود و هفتمین سفر تیم ملی والیبال در سال ۱۳۸۵ به کشور سریلانکا صورت گرفته است. در سال ۱۳۸۱ هجری تیم طبقه اناث اولین بار در پوهنتون تعلیم و تربیه کابل ایجاد شد که اعضای تیم مذکور عبارت بودند از:

مرضیه آتش، لیما، ریتا، استاد زهره، خاطره، بلقیس، روزینا، خاتول، فاطمه، کریمه، زرمینه، نرگس، حوریه، وحیده، شهلا، نجلا، نادیه و سهیلا که اکثریت شان عضویت تیم ملی را دارا بودند. در سال ۱۳۸۳ از جمله ۳ تن آنها جهت آموزش بهتر به کشور دوست ایران اعزام گردیدند. تیم‌های نخبه طبقهٔ اناث در مرکز عبارت بودند از:

تیم پوهنتون تعلیم وتربیه، تیم آریانا، تیم وحدت، تیم سره میاشت و تیم معارف می‌باشد.

باید متذکر شد که ریاست تربیت بدنی وزارت معارف همه ساله مطابق پلان مرتبه خویش مسابقات والیبال رادربخش‌های ذکور و اناث در تورنمنت‌های بهاری و خزانی جهت انتخاب بهترین ورزشکارو تیم منتخبهٔ معارف راه اندازی می‌نماید.

همچنا ن ریاست کمیته ملی المپیک سالانه مسابقات والیبال را در سطح شهر کابل و ولایات دایر می‌نماید که هدف آن انتخاب بهترین چهره‌ها به تیم ملی کشور می‌باشد.به این ترتیب گفته می‌توانیم که در تمام مؤسسات تعلیمی و وزارت خانه‌ها بازی والیبال رونق زیاد پیدا نموده و درمحلات مختلف جوانان، نو جوانان، زنان و مردان سرگرم این نوع بازی می‌باشند.

محتویات عملی

۱- آماده گی‌های جسمانی
۲- آموزش رشتهٔ ورزشی پینگ پانگ
۳ - آموزش تخنیک‌های والیبال

آماده گی جسمانی

آماده گی جسمانی به مجموعهٔ از قابلیت‌های انسان که اساسی و بنیادی هستند، اطلاق می گردد.

این دسته از قابلیت‌ها به خودی خود در انسان وجود دارند و آموزش پذیر نیستند ولی در اثر تمرین‌ها بهبود می‌یابند در این گروپ از قابلیت ها، آموزش نقش ندارد و اکتسابی نیستند و بهبود آنها تنها از طریق تمرین و ممارست است. قابلیت‌های که در محدوده آماده گی جسمانی قرار می‌گیرند؛ شامل: قدرت عضلاتی، استقامت عضلاتی، استقامت عمومی، انعطاف پذیری، آماده گی قلبی و تنفسی می‌باشند، لازم به ذکر است که آماده گی جسمانی یک واژهٔ عمومی می‌باشد و در برخی منابع به کلیه قابلیت‌های بدن نیز اطلاق می‌شود؛ از نظر تخصص آماده گی جسمانی آماده گی حرکتی، دو بخش جدا گانه می‌باشند که در آماده گی عمومی بدن قرار می گیرند.

آماده گی جسمانی وابسته به تندرستی- آماده گی جسمانی وابسته به تمرین

آماده گی جسمانی از عناصر متعددی به وجود می‌آید و این عناصر در سطوح مختلفی قابل طبقه بندی هستند، بعضی از این عناصر با تندرستی و بعضی با اجرای مهارت‌های حرکتی در ارتباط اند.

ا جزای آماده گی

آماده گی وابسته با تمرین	آماده گی وابسته به
چابکی	ترکیب بدنی
تعادل	استقامت قلبی- عروقی
هماهنگی	انعطاف پذیری
توان	استقامت عضلاتی
زمان عکس العمل سرعت	قدرت عضلاتی

آماده گی وابسته به تندرستی، با توسعه و نگهداری آن دسته از عواملی که از طریق پیشگیری و درمان بیماری‌ها تأمین کننده سلامت هستند در ارتباط است. آماده گی وابسته به تندرستی در قابلیت عملکرد و حفظ زنده گی سالم مؤثر است؛ بنا بر این آماده گی جسمانی وابسته به تندرستی در طول زنده گی از اهمیت خاص بر خوردار است.

تندرستی

تندرستی دارای ابعاد جسمانی، ذهنی، اجتماعی، روانی و هیجانی است. به طور سنتی مردم تندرسی را در بیمار نبودن می‌دانند از این لحاظ اگر کسی بیمار نباشد او از تندرستی بر خوردار خواهد بود.

دانشمندان ورزش هفت روش را برای نایل شدن به آماده گی جسمانی طراحی کرده اند.

که عبارت اند از: ۱- مراقبت‌های صحی طبی ۲- تغذیه ۳- صحت دندان و دهن ۴- ورزش و تمرین ۵- شغل و کار رضایت بخش ۶- بازی‌ها و تفریحات سالم ۷- استراحت و آرامش؛ بنابر این تمرین به حفظ ترکیب مطلوب بدنی

کمک می‌کند.مقدار زیاد و مفرط چربی بدن برای سلامت زیان آور است. وزن زیاد طول عمر را کم می‌کند. افزایش کلسترول خون، دیابت یا شکر، فشار خون بیماری‌های کیسهٔ صفرا، امراض قلب و عروق، پوکی استخوان. آرتروز استخوانی مفاصل تحمل کننده و زن بدن و بعضی از انواع سرطان با اضافه شدن وزن مرتبط است. تحقیقات نشان داده که در میان افراد دارای۱۵–۲۵ فیصد اضافه وزن، میزان مرگ و میر تا۳۰ فیصد افزایش یافته است؛ بر علاوه در بسیاری از بزرگسالان و کودکان چاق مشکلات؛ چون: فشار روانی و مشکل اعتماد به نفس مشاهده می‌شود. تمرین منظم با مصرف کالوری‌های اضافه و پیشگیری از افزایش و زن نا مطلوب، به حفظ وزن مناسب کمک می‌کند و از این طریق از خطر بیماری‌ها کاسته می‌شود.

چون کودکان دارای وزن زیاد، در بزرگسالی نیز دچار این عارضه می‌شوند و به دلیل افزایش استعداد چاقی با پیشرفت سن، عادات تمرینی صحیح وتغذیه متعادل و متوازن باید از سال‌های اولیهٔ زنده گی بر قرار شود.

قدرت عضلاتی، استقامت عضلاتی و انعطاف پذیری از اجزای بسیار مهم آماده گی تندرستی هستند.

میلیون‌ها نفر از ناراحتی کمر رنج می‌برند و بسیاری از این ناراحتی‌ها به ضعف عضلاتی و فقدان توازن و تعادل ناشی از فقر حرکتی و یا فعالیت‌های نامناسب نسبت داده می‌شود. کسب و حفظ مقدار مناسبی از این عناصر از خطر ابتلا به ناراحتی کمر می‌کاهد. افرادزیاد از سالمندان و افراد معلول در انجام کارهای روز مره، به علت عدم رشد و تقویت چنین عناصری با مشکلات مواجه می‌شوند، تمرین جسمانی منظم و مناسب، این افراد را برای کار و فعالیت مستقل توانا می‌سازد.

ارزش‌ها و مزایای تمرین به جسم محدود نمی‌شود؛ بلکه تمرین به صحت روان و سلامت ذهن نیز تأثیر می‌گذارد آماده گی جسمانی در جلوگیری فشار روانی و کنترول آن،شخص را یاری می‌دهد.

قدرت عضلاتی

قدرت عضلاتی، مهم ترین قابلیت بدن در اجرای حرکات و مهارت‌های ورزشی می‌باشد توانایی عضله‌ها برای تولید حداکثر نیرو جهت مقابله با یک مقاومت است.

آنچه که در این تعریف مهم می‌باشد، تولید حداکثر نیرو ست که فقط برای یک مرتبه امکان پذیر است و برای مرتبهٔ دوم، باید یک فاصلهٔ زمانی معین وجود داشته باشد تا منابع از دست رفتهٔ عضله، باز سازی شود؛ در صورتی که یک فرد نتواند یک حرکت را دو مرتبه پی هم انجام بدهد نشان دهندهٔ عدم استفاده از حداکثر نیرو می‌باشد.

قدرت عضلاتی قابلیتی است که از سیستم غیر هوازی برای تولید انرژی استفاده می‌کند نمایش این قابلیت به طور معمول در حرکات سریع و با مدت زمان کوتاه و تولید حداکثر نیرو میسر است. واحد اندازه گیری آن معمولاً به کیلوگرام نشان داده می‌شود.

آماده گی حرکتی

آماده گی حرکتی، به مجموعهٔ از قابلیت‌های انسان که در اثر آموزش ایجاد می‌شوند و اکتسابی هستند، اطلاق می‌شود. این قابلیت‌ها آموزش پذیر می‌باشند و از طریق آموزش حرکت‌ها و استفاده از تجارب فرد بهبود می‌یابند.

قابلیت‌هایی که در حیطهٔ آماده گی حرکتی قرار می‌گیرند؛ شامل: قدرت انفجاری یا نیروی عضلاتی، توان عضلاتی، سرعت، زمان عکس العمل یا سرعت عکس العمل، چابکی و تعادل می‌باشند.

نیروی عضلاتی

نیروی عضلاتی یکی از انواع قدرت عضلاتی است که تحت عنوان«قدرت انفجاری» معروف می‌باشد. نیروی عضلاتی عبارت است از:« توانایی عضله‌ها برای تولید حداکثر نیرو» قدرت انفجاری عبارت است از.« توانایی عضلات برای تولید حداکثر نیرو در حرکات انفجاری» در واقع حرکت‌های انفجاری حرکاتی هستند که در حداقل زمان با بیشترین نیرو به اجرا می‌آیند. نکتهٔ قابل توجه در قدرت انفجاری و نیروی عضلاتی این است که به دلیل آن حداکثر نیرو باید تولید شود؛ لذا فرد فقط یک مرتبه می‌تواند آن را انجام دهد. نیروی عضلاتی برای تولید انژری، بیشتر در حرکات انفجاری؛ مانند: پرش ها، پرتاب‌ها و استارت‌ها موارد استفاده دارند. در رشته‌های والیبال وباسکتبال و هر رشتهٔ ورزشی که پریدن و پرتاب کردن در آن نقش دارد مطرح می‌شود.

تعادل

حفظ مرکز ثقل را در سطح اتکا، تعادل گویند؛ به عبارهٔ دیگر تا زمانی که مرکز ثقل در سطح اتکا حفظ شود، تعادل وجود دارد. عبور مرکز ثقل از کناره سطح اتکا(خارج شدن آن از سطح اتکا) با عث بر هم خوردن تعادل فرد خواهد شد. مرکز ثقل نقطهٔ است که وزن فرد به صورت مساوی اطراف آن نقطه در جهات مختلف قرار گرفته است.

تعادل در فعالیت‌های جسمانی وعملکردهای مختلف ورزشی از اهمیت خاص بر خوردار است. ورزشکاران گاه سعی در حفظ تعادل خود دارند وگاه نیز بر عکس، باید تعادل خویش را بر هم زنند. بر هم خوردن تعادل در این ورزشکاران باید در حد اقل زمان ممکن صورت پذیرد.

برای مثال: یک وزنه بردار باید همیشه سعی در حفظ تعادل خویش داشته باشد و به همین دلیل همیشه سعی می کند که مرکز ثقل را که هنگام بلند کردن وزنهٔ یک مرکز ثقل ترکیبی(مرکز ثقل هالتر و بدن برروی هم) است. روی سطح اتکا حفظ کند؛ در حالی که دونده صد متر هنگام نشستن در پشت استارت بلاک حالتی به خود می گیرد که مرکز ثقل تا جای که ممکن است.

به لبهٔ سطح اتکا نزدیک باشد تا در حد اقل زمان بتواند تعادل خویش را بر هم زده از حالت سکون به حالت دویدن با سرعت زیاد آغاز نماید.

عوامل میخانیکی مؤثر بر تعادل

با توجه به تعاریف و مثال‌های فوق به ساده گی می‌توان دریافت که عواملی؛ همچون: سطح اتکا، مرکز ثقل در تعادل نقش مهمی را بازی می کند.

سطع اتکا

بزرگ تر بودن سطع اتکا قابلیت حرکت و جا به جای مرکز ثقل بالای سطح اتکا را بالا برده و به افزایش تعادل کمک می کند؛

برای مثال: یک کشتی گیر برای بزرگتر کردن سطع اتکا، سعی می‌کند، فاصله دو پای خویش را بیشتر کند و گاهی نیز یک و یا حتی دو دست خویش را روی میدان می‌گذارد. در این حال سطح اتکای او سطحی است که بین چهار نقطهٔ تماس دست هاو پاهای او روی میدان قرار دارد.

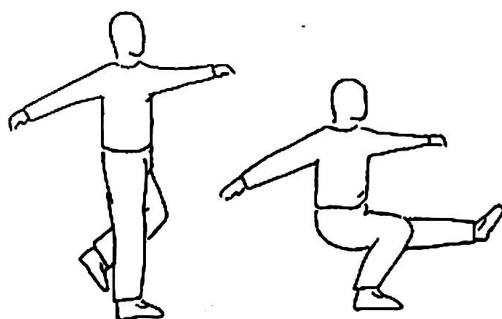
۲- مرکز ثقل

هر قدر مرکز ثقل به سطح اتکا نزدیک باشد، تعادل بیشتر خواهد بود؛ برای مثال: یک کشتی گیر با خم کردن زانوهای خویش سعی دارد که مرکز ثقل بدن خویش را به سطح اتکا نزدیک تر کند مرکز ثقل با توجه به اختلاف چربی بدن در نواحی مختلف تغییر می‌کند؛ به همین دلیل مرکز ثقل بدن آقایان بالاتر از مرکز ثقل خانم‌ها خواهد بود (بالا تنهٔ مردان حجیم تر از بالا تنهٔ زنان است)

مرکز ثقل بدن کودکان بالاتر است و به مرور زمان پایین تر می‌آید. در سنین کهولت، مرکز ثقل انسان حدود اولین مهرهٔ ستون فقرات خواهد بود.

۳- اصطکاک

میزان اصطکاک نیز در حفظ تعادل نقش دارد. هنگام انجام حرکات گوناگون؛ چنانچه سطح اتکا دارای اصطکاک کمی باشد، حفظ تعادل برای فرد مشکل خواهد بود؛ برای مثال: راه رفتن روی یخ و برف بسیار سخت از راه رفتن روی سطح عادی است.

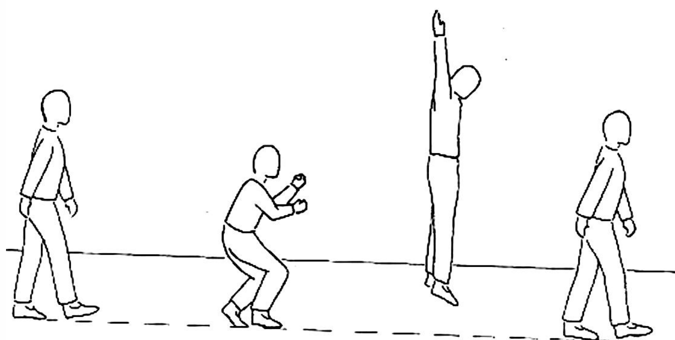


روش‌های افزایش تعادل

برای افزایش تعادل حرکات سادهٔ را می‌توان انجام داد. در زیر با

۱- ایستادن روی یک پا

۲- نشست و بر خاست روی یک پا



۳- راه رفتن بالای یک خط صاف که روی میدان رسم شده است بعداز چند قدم یکبار می‌توان بالا پرید و دقیقاً روی خط پایین آمد.

هماهنگی

عبارت از همکاری اعضای حسی، اعصاب و عضلات است.، یعنی اینکه ورزشکار نسبت به عکس العمل که باید نشان بدهد. برداشت درستی باید داشته باشد. به دنبال آن، عکس العمل صحیح به کمک فرامین که از سیستم عصبی صادرشده و توسط عضلات به اجرا گذاشته می‌شود صورت می‌پذیرد. برای مثال یک حرکت ورزشی عملکرد فیصدی بالای را از عضلات بدن طلب می‌کند که در یک زمان باید وارد عمل گردد. هر یک از این عضلات، فرامینی را از سیستم عصبی مرکزی دریافت می‌کنند، که باید آن را انجام دهند. انجام صحیح حرکت به دقت و عملکرد صحیح تک تک عضلات محتاج است

عوامل مؤثر بر هماهنگی

عواملی از قبیل سن، جنس، نوع فعالیت و مسایل روانی می‌تواند بالای هماهنگی تأثیر به سزایی داشته باشد.

۱– سن

سن افراد در هماهنگی مؤثر است. کودک در ابتدا به علت فعال نبودن دستگاه عصبی و عضلاتی هماهنگی خوب ندارد. اغلب ماعدم هماهنگی کودک را که برای گرفتن جسمی تلاش می‌کند و به نتیجه نمی‌رسد مشاهده کرده ایم. به مرور زمان، اندازهٔ هماهنگی با توجه به پیشرفت در عملکرد دستگاه عصبی بیشتر می‌شود. هماهنگی تا قبل از سنین بلوغ افزایش می‌یابد. درسنین بلوغ، کاهش در میزان و اندازهٔ هماهنگی، به دلیل تغییر در ترکیبات بدن و اینکه این تغییرات در همه بخش‌های بدن یکسان نیست، کاملاً مشهود است. بعد از سپری شدن این دوران هماهنگی بیشتر شده؛ اما در سنین بالاتر مجدداً کاهش می‌یابد

۲– اندازه ومیزان فعالیت

میزان فعالیت می‌تواند در هماهنگی رول بسزایی داشته باشد. افرادی که به طور متداوم در فعالیت‌های بدنی شرکت دارند. از هماهنگی بیشتری نسبت به افراد عادی برخوردار می باشند.

۳– نوع فعالیت

نوع فعالیت‌های جسمانی نیز می‌تواند بالای هماهنگی تأثیر بگذارد در حقیقت فوتبالیست هماهنگی زیادی در استفاده از دو پای خویش دارد. یک وزنه بردار نیز هماهنگی بالای بین عضلات فوقانی و اندام‌های تحتانی خویش دارد.

۴– مسایل روانی

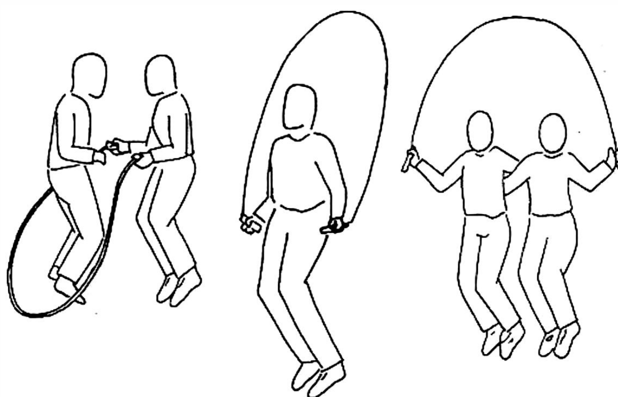
مسایل روانی از قبیل ترس و اضطراب می‌تواند بالای اندازهٔ هماهنگی اثر نامطلوب داشته باشند، عدم به هدف خوردن ضربات پینالتی در فتبال هنگام یک رقابت سنگین، نمونهٔ بارز اثرات سوء اضطرب درآن لحظات است. قرار گرفتن در شرایط مشابه و تکرار چنین لحظات و صحنه‌ها می‌تواند از اثرات سوء مسایل روانی بکاهد ؛ به همین دلیل ورزشکاران با تجربه، کمتر تحت تاثیر شرایط مسابقه قرار می‌گیرند.

روش‌های افزایش هماهنگی

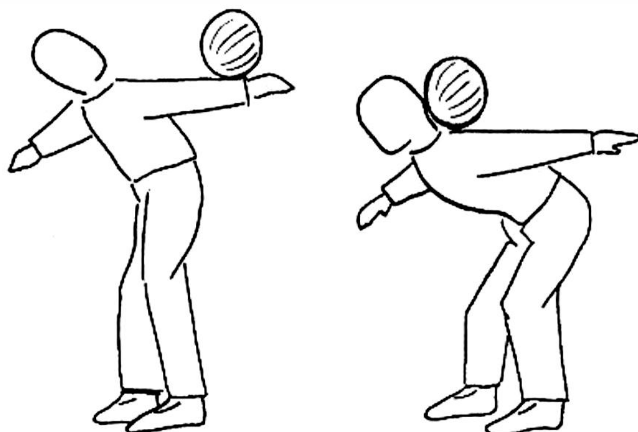
هماهنگی در اثر تمرینات مختلف افزایش می‌یابد. قهرمانان و ورزشکاران با تجربه می‌توانند از حرکات تخنیکی رشتهٔ ورزشی خویش برای ایجاد هماهنگی در قسمت‌های مختلف بدن استفاده کنند.می توان ورزشکاران مبتدی و افراد عادی را با تمرینات ساده تر به تمرین واداشت این حرکات مخصوصاً با چوب، توپ حلقه‌های پلاستیکی ورزشی و ریسمان انجام می‌شوند

۱- ریسمان بازی

ریسمان بازی ساده می‌تواند به هماهنگی افراد کمک کند، همچنان ریسمان بازی را می‌توان یک نفره و دونفره انجام داد.



۳ - رها کردن توپ از پشت دست و حفظ آن بالای اندام فوقانی تا رسیدن آن بالای شانه



رشتهٔ ورزشی پینگ پانگ

قدرت، سرعت، دقت و چرخش

قدرت

قدرت قابلیت به کار بردن نیروی عا مل است که سرعت و پیچ (چرخش) از آن ناشی می‌شود. اگر سرعت حرکت زیاد باشد، قدرت توپ و چرخش آن نیز زیاد می‌باشد. که این موضوع به کیفیت قدرت بدنی ورزشکار نیز ارتباط دارد. قدرت ضربه به توپ به طور عمده بسته گی به سه عامل ذیل دارد:

۱ – فاصلهٔ دست (ریکت تا توپ)

۲ – سرعت حرکت دست بازیکن

۳ – قدرت بدنی ورزشکار

اگر فاصله زیا د باشد و دست با سرعت حرکت کند، قدرت توپ زیاد می گردد.

چگونه می‌توانید قدرت ضربه به توپ را زیاد کنید؟

۱ – فاصلهٔ ریکت با توپ را حفظ کنید.

۲ – قبل از ضربه زدن به توپ، دست را به عقب ببرید، عضلات بازو(عضلات دو سر) را بازکنید تا با انقباض سریع آن توپ با قدرت ضربه زده شود.

۳ – در لحظهٔ تماس توپ و ریکت حرکت دست در حد اکثر سرعت خود باشد. تاتمام نیرو به توپ وارد شود.

۴ – هنگام ضربه زدن توپ باید از تمام نیروی بدن (پا، کمرو دست) استفاده کنید و وزن بدن را به پیش رو منتقل نمایید

۵ – باید به تمرینات کمکی بپردازید و از وسایل و ورزش‌های دیگر ؛ مثل: بارفیکس، آببازی، ورزش با وزنه جهت بلند بردن کیفیت قدرت بدنی خود استفاده کنید تا قدرت ضربهٔ شما افزایش یابد.

سرعت

سر عت با خصوصیات ورزش پینگ پانگ ارتباط مستقیم دارد؛ به عباره دیگر: تینس روی میز (پینگ پانگ) یک ورزش سرعتی است، از این جهت توجه به سرعت در این بازی در اولویت قرار دارد. سرعت به ورزشکار این امکان را می‌دهد که زمان به دست بیاورد، ابتکار بازی را به دست بگیرد و حریف را تحت فشار قرار دهد ؛ بنا براین کمی وزیادی سرعت با فاصله و زمان ارتباط دارد. تندی و کندی سرعت توپ با قدرت ضربهٔ که به توپ وارد می‌شود ارتباط مستقیم دارد ؛ یعنی هر چه قدرت توپ زیاد تر باشد. سرعت ناشی از آن نیز زیاد تر خواهد بود ؛ پس جهت افزایش سرعت ضربه به توپ باید زمان ضربه به توپ را کوتا ه کرد و یا قدرت ضربه را بالا برد.

چگونه می‌توان سرعت توپ را زیاد کرد ؟

۱ – نزدیک میز ایستاده شوید تا فاصلهٔ حرکت توپ کوتاه شود.

۲ – قوس توپ را کم کنید تا از این طریق توپ شما در زمان کمتری به حریف برسد.

۳ – قبل از اینکه توپ، به اوج جهش برسد به آن ضربه بزنید بدین ترتیب از نیروی توپ حریف برای زدن ضربه قوی استفاده می کنید.

۴ – وقتی به توپ ضربه می‌زنید، باید به طور کامل از بند دست و ساعد خود استفاده نمایید. اگر از تمام دست (به طور کشیده) استفاده شود سرعت توپ کمتر می‌شود.

۵ – وسعت حرکت دست شما نباید زیاد باشد ودر لحظهٔ تماس توپ و ریکت باید سرعت دست تان زیاد باشد.

۶ – وقتی به توپ ضربه می‌زنید، باید ضربه به مرکز ثقل توپ یا نزد یک به مرکزثقل توپ زده شود تا توپ سر عت بیشتری پیدا نماید.

دقت

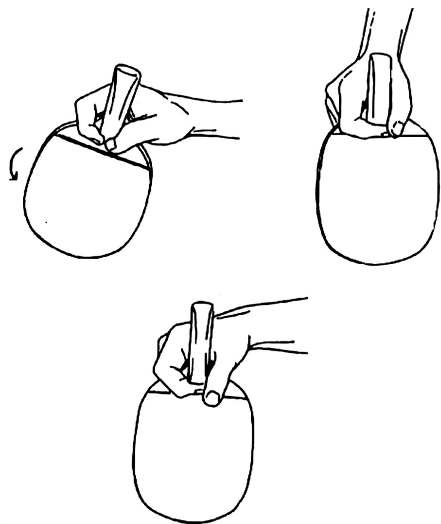
در اجرای ضربه و کارهای سریع به دقت زیاد نیاز است. بازیکنی که فقط سرعت دارد؛ ولی دقت ندارد ابتکار بازی را از دست می‌دهد ؛ زیرا مفید بودن سرعت حرکت او به اندازهٔ قابل ملاحظهٔ با دقت مورد نظر در آن حرکت مربوط می‌با شد.

نحوهٔ گرفتن و کنترول ریکت

اولین قدم در فرا گیری تینس روی میز (پینگ پانگ) نحوهٔ به دست گرفتن ریکت است.

چگونه گی گرفتن ریکت نه تنها مشخص کنندهٔ روش بازی است؛بلکه قابلیت‌های آینده بازیکن را نیز تعیین می‌نماید. گرفتن صحیح ریکت هم موجب افزایش قابلیت حرکات بند دست می‌شود و هم بر مهارت بازیکن در اجرای صحیح فنون می‌افزاید،اگر بازیکن ریکت گیری درست و صحیح نداشته باشد مسلماً در آینده، قادر به رقابت با بازیکنان دیگر نخواهد بود ؛به طور کلی دو شیوهٔ گرفتن ریکت در بین بازیکنان تینس روی میز (پینگ پانگ) متداول است: یکی ریکت گیری به روش قلمی، دیگری ریکت گیری به روش دستی یا دست دادن.

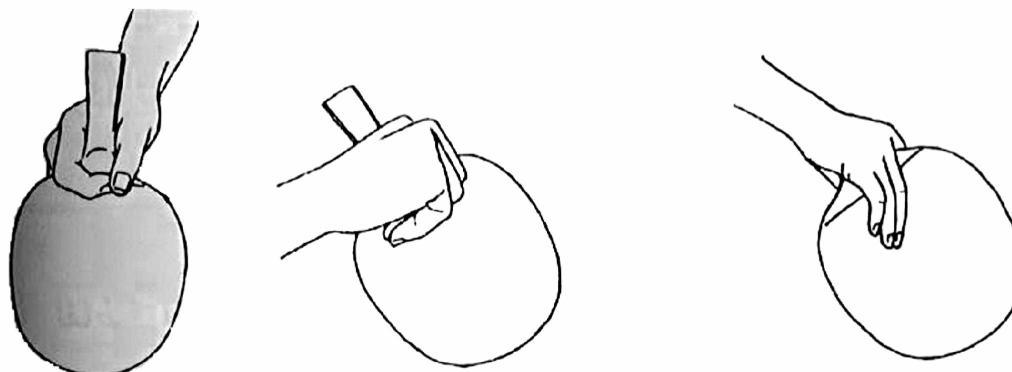
با توجه به این که با یکی از این دو شیوه، بازیکنان توانسته اند به عناوین جهانی دست یابند از این رو تنها همین دو نوع به عنوان روش آموزش ؛ تعیین و توصیه شده است.



۱) گرفتن ریکت به روش قلمی (penholder grip)

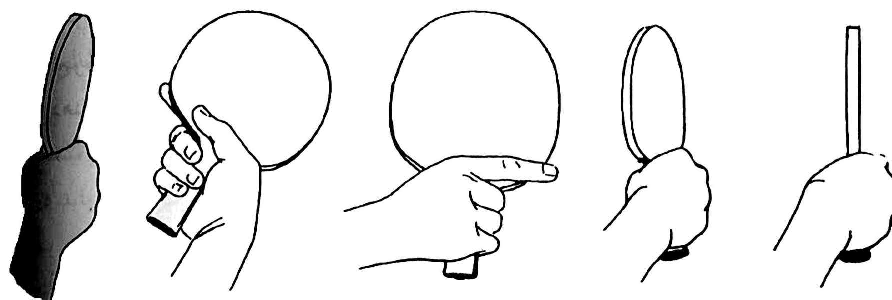
این نوع ریکت گیری که مخصوص بازیکنان کشورهای آسیای شرقی؛ از قبیل: چین، جاپان، کوریا، مالیزیا و اندونیزیا است به طوری است که در آن دستهٔ ریکت مثل قلم گرفته می‌شود؛ از این رو تنها از یک طرف ریکت (روی ریکت) می‌توان برای ضربه زدن استفاده کرد. در این نوع ریکت گیری انگشتان سبابه وشست در یک طرف (روی ریکت) قرار می‌گیرند و تقریباً با هم تلاقی می‌کنند و سه انگشت باقی مانده در دو طرف دیگر (پشت ریکت) واقع می‌شوند، در این نوع ریکت

گیری بنددست امکان حرکت بسیاردارد از این رو چنین بازیکنان می توانند با استفاده ازبند دست، حرکت‌های مؤثر و فریبندهٔ را اجرا کنند.



۲)نحوهٔ گرفتن و کنترول ریکت به شیوهٔ دست دادن:(Shake hand grip)

در این شیوهٔ ریکت گیری، بازیکن صفحهٔ ریکت را با دست مخالف می‌گیرد و با دست دیگر با دستهٔ ریکت، دست می‌دهد. به طور یکه تیغهٔ ریکت در انتها به شکل هفت که به وسیلهٔ انگشتان سبابه و شست ساخته می‌شود قرار گیرد. در این حالت انگشت سبابه به طور مایل در یک طرف ریکت وانگشت شست هم به همان شکل، در طرف دیگر ریکت قرار می‌گیرد. این دو انگشت با لبهٔ پایینی ریکت موازی خواهد بود وسه انگشت باقی مانده هم، دستهٔ ریکت را می‌گیرند .طرفی که انگشت شست قرار می‌گیرد روی ریکت یا فورهند و طرفی دیگر که انگشت سبابه قرار دارد (بک هند) نامیده می‌شود تیغهٔ ریکت باید در امتداد ساعد باشد و ریکت به طور طبیعی در دست قرار گیرد ؛ یعنی نه زیاد سخت گرفته شود که موجب انقباض شدید عضلات ساعد و بازو گردد و نه آنقدر شُل باشد که سر ریکت، پایین بیفتد.



تقریباً تمامی بازیکنان پینگ پانگ به این شیوه ریکت گیری می‌نمایند. گاهی مشاهده شده است که نو آموزان هنگام تبدیلی ضربه‌ها مثلاً: فور هند و بک هند ریکت را دردست‌های خود جا بجا می‌نمایند، این کار اشتباه است ؛ زیرا جابجا کردن ریکت دردست هنگامی لازم است که کوششی باشد برای جبران حرکات اشتباهات تخنیکی بازیکن ؛اما اگر حرکاتی که بازیکن انجام میدهد، صحیح باشد دیگر احتیاجی به جابجا کردن ریکت و تغییردر ریکت گیری نیست.

روش‌های غلط ونادرست ریکت گرفتن

در ریکت گیری به روش دستی (دست دادن) اگر تغییر در گرفتن ریکت به وجود آید ؛ یعنی ریکت در دست بچرخد و یا اینکه دو انگشت یا سه انگشت و یا بعضاً چهار انگشت پشت ریکت قرار گیرد، مسلماً این تغییرات باعث می‌شود که بازیکن در ضربه زدن به روی ریکت و یا ضربه زدن به پشت ریکت دچار ضعف شود؛ بنا براین توصیه می‌شود که حتماً ریکت گیری صحیح رعایت گردد تا بازیکن بتواند تمامی فنون این رشته را به کار ببرد و پیشرفت سریعی داشته باشد.

بازی‌های مقدماتی

به منظور عادت کردن به ریکت گیری صحیح و آشنایی با توپ وریکت، مبتدیان باید بازی‌های را انجام دهند که به بازی‌های مقدماتی معروف اند، این بازی باید از ساده به مر کب و از آسان به مشکل ترتیب داده شود و در زیر به چند نمونه بازی مقدماتی می پردازیم:

۱– با قسمت روی ریکت ضربه زدن

این تمرین را به این صورت انجام دهید. ریکت را در حد کمر قرار دهید و پای مخالف را جلو تر از پای موافق گذاشت، با روی ریکت (فور هند) با زدن ضربات پی در پی توپ را درهوا نگهدارید ؛ البته ار تفاع توپ در ضربات اولیه آزاد است، ولی در مراحل بعدی باید با ارتفاع ۱۵ سانتی متر توپ را در هوا نگه داشت.

۲– با قسمت پشت ریکت ضربه زدن

هر گاه در زدن ضربات فورهند تجربه کافی به دست آوردید این تمرین را انجام دهید ؛ اگر تنها و همیشه با پشت ریکت ضربه زده شود امکان تغییردر ریکت گیری وجود دارد ؛ از این رو بهتر است تمرینات پشت ریکت زدن را با روی ریکت زدن تلفیق کنید ؛مثلاً: چند ضربه با روی ریکت بزنید و یک ضربه با پشت ریکت و یا اینکه یک ضربه با پشت ریکت و یک ضربه با روی ریکت بزنید واین کار را به طور مرتب تکرار کنید تا تغییری در ریکت گیری شما ایجاد شود.

۳ – یک ضربه با روی ریکت و یک ضربه با تغییر ریکت

به منظور تسلط بیشتر و دقت در ضربه زدن، کار را مشابه تمرین اول شروع نماید.بعداز زدن چند ضربه با روی ریکت ناگهان یک ضربه هم با تیغه ریکت بزنید ؛ پس از اینکه تا حدودی به این کار عادت نمودید، آن وقت یک ضربه با روی ریکت و یک ضربه با تیغه، به طور متناوب بزنید. این کار نه تنها دقت کنترول ؛ بلکه قدرت تشخیص و دید را با لا می‌برد.

۴ – ضربه زدن توپ از زیر پا

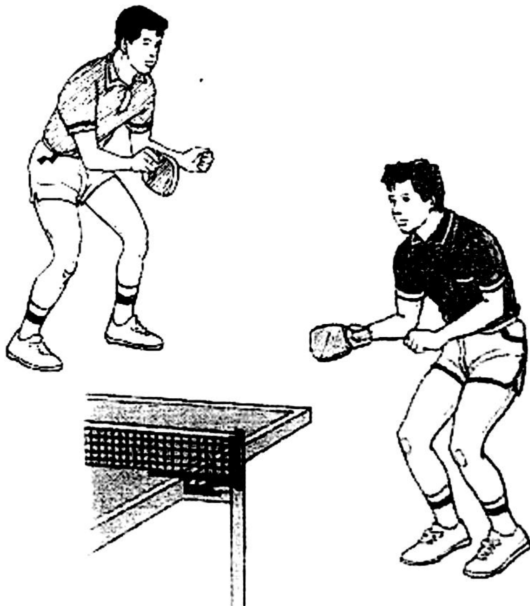
در این تمرین کار را مثل تمرین اول شروع کنید و پس از آن زدن چند ضربه با روی ریکت، ناگهان پای راست را بالا بیاورید و از زیر زانو به توپ ضربهٔ کنترول شده بزنید؛ پس از اینکه تا حدودی به این تمرین عادت کردید می‌توانید تمرین را از زیر زانوی مخالف انجام دهید.

۵ – ضربه زدن توپ به دیوار

به فاصلهٔ ۵/ ۱ تا ۲ متر از دیوار دور ایستاده شوید و توپ را به طور دلخواه در هر نقطهٔ از دیوار ؛ اما فقط با روی ریکت یا (فور هند) بزنید. سعی کنید که توپ از نزد شما به زمین نیفتد؛ پس ا زاینکه تا حدودی با این تمرین آشنا شدید آن وقت یک دایرهٔ روی دیوار ترسیم نمایید و سعی کنید که توپ به داخل دایره تماس نماید.

وضعیت بدن در حالت آماده باش (position)

حالت آماده یا وضعیت درست ایستادن پشت میز پینگ پانگ را باید قبل از اینکه هر ضربهٔ پینگ پانگ را بیاموزید، یاد گیری این امر باید به گونه باشد که بتواند گذشته از ازدیاد تعادل و پایداری بدن، از تمامی نیروهای ممکن خود (نیروی پا، کمر و دست) برای بهتر ضربه زدن استفاده کنید ؛ به طور عموم حالت آماده باش به دو منظور انجام می‌گیرد: یکی برای اجرای فن و دیگری برای دریافت توپ (دریافت سرویس) صرف نظر از اینکه حالت آماده باش به چه منظوری انجام می‌شود(اجرای فن و یا دریافت) باید پاها را به اندازه، یا کمی بیش از عرض شانه باز بگذارید. وزن بدن را بروی پنجه‌ها ($\frac{1}{2}$ ٪وزن بدن روی پنجه‌ها و $\frac{1}{3}$ ٪روی کوری پا) و داخل قرار دهید و بدن را از دو ناحیه زاویه بدهید، یکی از ناحیهٔ زانو(با خم کردن زانوها به پیش رو) و دیگر از ناحیه لگن خاصره (با خم کردن بالای تنه به پیش رو) اگر حالت آماده باش برای در یافت را به خود



می‌گیرید، باید دست‌ها را تقریباً به موازات هم.به حالت افقی در پیش روی بدن قرار دهید. زانوها را کمی به طرف داخل بدن بچرخا نید و حدوداً به اندازهٔ یک دست از میز فاصله بگیرید. ضمناً چشم هارا متوجه دست و حرکات حریف نمایید.این حالت شما را برای حرکت سریع به هر طرف، به منظور ضربه زدن با روی و یا پشت ریکت قادر می‌سازد.محل مناسب قرار گرفتن در پشت میز، به منظور دریافت برای بازیکنان مختلف متفاوت است. این امر در بازیکنان که شیوه ریکت گیری آنها به شکل(قول دادن)است با بازیکنا ن که به شیوهٔ یا روش قلمی ریکت گیری می‌کنند و هم چنین در بازیکنان تها جمی و بازیکنان مدافعی فرق می‌کند.توضیحاتی که در این بار ه داده می‌شود

مربوط به بازیکنان راست دست است و برای بازیکنان چپ دست عکس این‌ها صدق می‌کند. اگر شما به روش قول دادن ریکت گیری می‌کنید، روش بازی شما هم تهاجمی است و محل مناسب برای شما درسمت چپ و به فاصله یک دست از میز می‌باشد. بازیکنان که به روش دفاعی بازی می‌کنند فاصلهٔ آنها از میز بیشتر است.

مراحل ضربه زدن به توپ

مراحل اجرای قوانین مشترک قرار ذیل است:

۱ – حالت آماده (مرحلهٔ قبل از ضربه) مرحلهٔ است که حرکت ریکت به حالت آماده، حرکت پا و محل ایستادن جزء آن می‌باشد.

۲ - حرکت ریکت به پیش رو (مرحلهٔ ضربه زدن)

به این مر حله لحظهٔ تماس نیز می‌گویند و مرحله است که ریکت از عقب به پیش رو تا لحظهٔ تماس با توپ حرکت کند. تغییر سریع زاویهٔ ریکت نیز جزء این مرحله است.

۳ – هماهنگی بدنی و حرکت آن بعد از ضربه به توپ (مرحله بعد از ضربه)

این مر حله به چگونه گی همکاری بین دست آزاد، چرخش کمرو تغییر مرکز ثقل بدن با حرکت ضربه زدن به توپ مربوط می شود. مرحله بعد از ضربه که ادامهٔ حرکت بعد از آن ضربه است، به علت تاثیر بالای کنترول تعادل بازیکنان و همچنین افزایش قدرت و سرعت ضربه‌ها و دقت در هدف گیری و نقطه فرود توپ از اهمیت خاص برخوردار است.

نقاط مشخصهٔ توپ

برای مشخص کردن قسمتی از توپ که به آن ضربه می‌زنیم، توپ را مانند صفحهٔ ساعت تقسیم بندی می‌کنیم ؛ البته چون در بازی فقط به یک نیم دایرهٔ توپ (مثلاً نیم دایره سمت راست) ضربه می‌زنیم؛ بنابراین تقسیم بندی مطابق شکل انجام می‌شود.

این تقسیمات به صورت زیر است:

قسمت بالای توپ؛ یعنی نقطهٔ ۱۲ توپ

قسمت بالا و وسط نقطهٔ ۱ و ۲ توپ

قسمت وسط توپ؛ یعنی نقطهٔ ۳ توپ

قسمت پایین و وسط نقطهٔ ۴ و ۵ توپ

قسمت پایین توپ؛ یعنی نقطهٔ ۶ توپ

زمان ضربه زدن به توپ

این زمان مستقیماً به لحظهٔ تماس توپ و ریکت مربوط می‌شود. توپ از لحظهٔ برخورد با میز و تا زمانی که جهش می‌کند و بعد به طرف پایین فرود می‌آید و به زمین نزدیک می‌شود سه مرحله را طی می‌کند.

الف – مرحله قبل از اوج (Early)

توپ از روی میز بلند شده و هنوز به نقطهٔ اوج جهش نرسیده است.

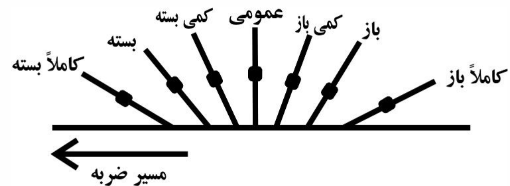
ب – مرحلهٔ (نقطهٔ) اوج یا (Peak)

توپ بعد از بلند شدن، به حد اکثر جهش می‌رسد

ج – مرحلهٔ بعد از اوج (Late)

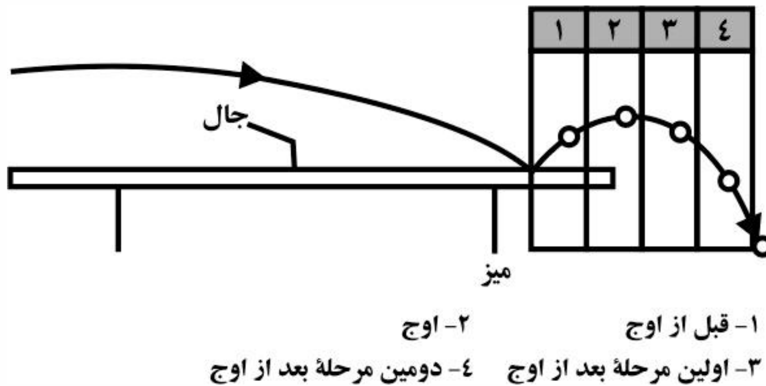
توپ از اوج به پایین می‌آید.

برای اجرای هر فنی لازم است ریکت به یک نقطهٔ مشخص شدهٔ توپ ضربه زده شود تا نتیجه بهتری عاید گردد، هر فنی هم یک زمان (مر حله ضربه زدن) مخصوص دارد که باید درآن مرحله، به توپ ضربه زده شود تا توپ به صورت صحیح روی میز حریف فرود آید.



آموزش ضربه فور هند

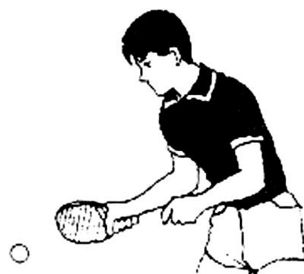
در پینگ پانگ، برای اینکه فنون را بهتر بیاموزید، همان گونه که قبلاً اشاره شد هر فن را به سه قسمت یا سه مرحله تقسیم کنید در ضربه فور هند لازم است سه مرحله زیر استفاده شود.



۱ – مرحله قبل از ضربه (حالت آماده)

در فاصلهٔ حدوداً ۶۰ سانتی متری از میز (به فاصله یک دست از میز) طوری ایستاده شوید که پای چپ حدوداً به اندازهٔ یک کف پا جلو تر از پای راست و در سمت چپ خط وسط میز قرار گیرد.(زاویهٔ بدن نسبت به میز حدوداً ۴۵ درجه شود) و شانه چپ نیز به طرف جال قرار گیرد. در این حالت ریکت رادر سمت راست بدن طوری نگهدارید که ساعد شما به موازات سطح میز باشد. زاویهٔ آرنج در حدود ۱۳۵ در جه و در زیر بغل هم زاویهٔ در حدود ۳۵ تا ۴۵ در جه تشکیل شود.وزن بدن و سنگینی روی پای راست قرار گیرد. زاویه ریکت در این مرحله تقریباً عمود، دستهٔ ریکت به طرف ران پا و سر ریکت کمی به طرف بالا قرار می گیرد.





۲ – مرحلهٔ ضربه زدن



درا ین مرحله، همزمان با حرکت ریکت (که به طرف پیش رو، بالا و چپ می‌باشد) چرخش کمر، وزن بدن به تدریج به پای پیش رو (چپ) منتقل می‌شود. وقتی توپ در اوج جهش ویا کمی قبل از اوج قرار گرفت با ریکت که زاویهٔ آن حالا کمی بسته شده به نقطهٔ ۳ توپ ضربه بزنید.

۳ – مرحله بعد از ضربه



در این مرحله، حرکت ریکت تا پیش روی سر یا صورت و در سمت چپ آن ادامه پیدا می کند. زاویهٔ آرنج که قبلاً ۱۳۵ درجه بود به ۹۰ در جه می‌رسد. زاویهٔ زیر بغل کمی بیشتر می‌شود و وزن بدن هم به پای پیش رو انتقال می یابد

حرکات اشتباه در ضربهٔ فورهند (پیش روی ریکت)

۱ – اگر در ضربه زدن از بند دست استفاده شود، نقطهٔ فرود دقیق نیست و فن صحیح اجرا نمی‌شود.

۲ – اگر زاویهٔ زیر بغل کم باشد، حرکت دست محدود می‌شود و نمی‌توانید محکم ضربه بزنید.

۳- اگر زاویه زیر بغل زیاد باشد، ساعد و بازو به طور کشیده قرار می گیرد و نقش ساعد که باید در ضربه زدن زیاد باشد کم می‌شود.

۴ – اگر زاویهٔ آرنج کم باشد، سر ریکت بالا می‌رود و نیروی ساعد ازبین میرود.

۵ – اگر بعد از ضربه آرنج بالا بیاید، غالباً توپ داخل جال قرار می گیرد.

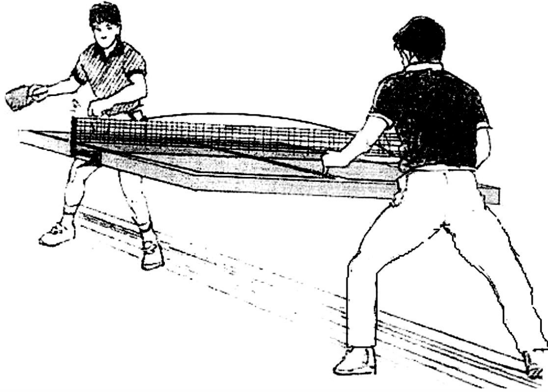
۶ – اگر سر ریکت زیاد به طرف پایین باشد (یعنی بند دست افتیده باشد) ضربه‌ها دقیق نیست.

۷ – اگر ریکت خیلی محکم و سخت گرفته شود، عضلات بند دست و ساعد خسته می‌شوند ؛درنتیجه از نیروی ساعد نمی‌توان استفاده کرد و نقطه فرود دقیق نیست.

روش‌های تمرینی ضربهٔ فورهند (پیش روی ریکت)

در مراحل ابتدایی برای یاد گیری ضربه فورهند، به علت حرکت صحیح دست وبه دست آوردن توانایی کنترول توپ (رفت و برگشت منظم توپ) اهمیت خاص دارد، می‌توان بعداز بازی‌های مقدماتی که به منظورآشنایی باتوپ و گرفتن ریکت انجام دادید، مراحل زیررا در بازی روی میز با کمک مربی و یا پارتنر (هم بازی) اجرا نمایید.

مدت تمرین هر مرحله ۱۰ تا ۱۵ دقیقه می‌باشد.



۱ – هردو نفر نزدیک میز ایستاده شود (بدون رعایت موارد مربوط به حالت آماده) جال را از گیره آن رها نماید. تا مانع برای رفت و برگشت توپ‌ها نباشد. توپ را به حریف بفرستد و حریف هم حرکت مشابهی را انجام دهد.

۲ – با همان وضعیت و شرایط تمرین اول این بار سعی کنید حرکت دست شما صحیح باشد و توپ را در قسمت تعیین شده (سمت راست میز نفر مقابل) بزنید و توپ را رفت و برگشت زیاد بدهید.

۳ – با همان وضعیت بدون جال، این بار سعی کنید با وضعیت صحیح حالت آماده (قرار گرفتن پاها و زوایای بدن) و حرکت صحیح دست توپ را روی میز در رفت و برگشت قرار دهید.

۴ – دراین مر حله جال را روی میز نصب کنید و تمرین ۳ را انجام دهید و کوشش کنید توپ بدون اینکه با جال تماس داشته باشد حد اقل ۲۵ بار رفت و برگشت داشته باشد.

۵ – این بار با رعایت درست ایستادن و حرکت صحیح ضربهٔ فور هند، توپ را به طور موازی در وسط میز به طور کنترولی (رفت و برگشت منظم) بزنید. در این تمرین ایستادن شما کمی به سمت چپ تغییر می کند.

آموزش ضربهٔ بک هند (عقب ریکت)

اجرای ضربه بک هند به علت استفاده از چرخش بند دست انجام می‌شود و همچنان با حرکت کمتر بدن آسانتر از ضربه فورهند است. برای آموزش بهتر این فن را هم به سه مر حلهٔ زیر تقسیم کنید:

۱ – مرحلهٔ قبل از ضربه

در این حالت در فاصله کمتر از یک دست ا ز میز و تقریباً در قسمت وسط سمت چپ آن به صورتی ایستاده شوید که پاها به اندازه یا کمی بیش از عرض شانه باز شود و به موازات یکدیگر قرار گیرد. اگردر تمرین صرفاً بک هند انجام شود، باید که پای چپ کمی جلو تر از پای راست قرار گیرد و بدن در مقابل مسیر ضربه و حرکت توپ واقع شود. در این حالت که بدن از ناحیه زانو زاویه دارد بالا تنه را کمی به جلو خم کنید ووزن بدن را روی هر دو پا متمرکز نمایید.

۲ – هنگام ضربه



دراین مرحله همزمان با انتقال وزن از کوری به پنجهٔ پا ریکت را به طرف پیش رو بالا و راست حرکت دهید در این حرکت، بند دست حول (اطراف) محور بازو چرخش می کند، وقتی توپ به حد اکثر جهش خود رسید ریکت را به نقطهٔ ۳ یا وسط توپ بزنید در ضربه زدن بک هند، از بند دست استفاده می کنند.



۳ – مر حله بعد از ضربه

در این مر حله حرکت دست را به سمت پیش رو و راست ادامه دهید. ریکت از نظر ارتفاع در حد صورت قرار می‌گیرد. اگر بخواهید ضربه بک هند کنترولی (به صورت رفت و برگشت منظم) بزنید لازم است در قسمت وسط سمت چپ میز ایستاده شده و پاها را در یک خط قرار دهید.



حرکات اشتباه در ضربه زدن بک هند

اگردست زیاد بالا بیاید توپ به خارج از میز می‌رود.

۲ –اگر دست به طرف پیش رو حرکت کند توپ بین جال بند می‌ماند.

۳ – اگر فقط از بند دست برای ضربه زدن استفاده شود نقطهٔ فرود دقیق نیست.

۴ – اگرزاویهٔ زیر بغل بیش از حد زیاد گردد و آرنج بالاتر از ساعد قرار گیرد ؛ غالباً توپ بین جال بند می‌ماند.

۵ – اگر دست به طرف پیش رو یا پهلو کشیده شود، توپ داخل جال و یا از کنار میز به خارج می‌رود.

روش‌های تمرین ضربه بک هند

برای یاد گیری بهتر این فنون نیز لازم است از ابتدایی ترین حا لت شروع کنید و به تدریج تمرینات مشکل تر را انجام دهید. ضمناً دقت درنقطهٔ فرود و کنترول توپ در یاد گیری بهتر مهارت نقش عمده را دارد.

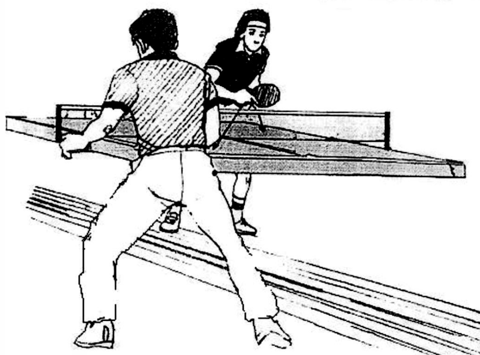
۱ – هر دو نفر نزدیک میز ایستاده شوند و مشابه روش فور هند جال را از میز باز کرده و فقط توپ را در قطر سمت چپ میز، بدون رعایت حرکت صحیح دست، در رفت و برگشت قرار دهند.

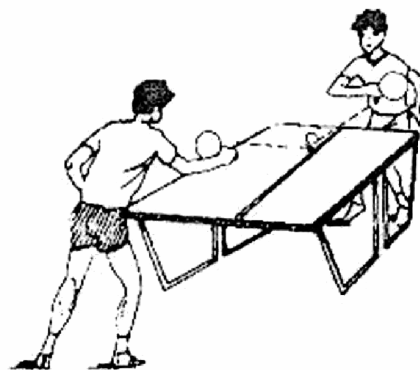
۲ – با همان وضعیت و شرایط تمرین اول این بار سعی کنید حرکات دست شما صحیح باشد ودر قطر میز ضربه بزنید و حتی المقدور رفت وبرگشت توپ زیاد باشد.

۳ – باهمان وضعیت بدون جال این بار سعی کنید با وضعیت صحیح حالت آماده(وضعیت پا و زوایای بدن) حرکت صحیح توپ را در رفت و برگشت قرار دهید.

۴ –د راین مر حله جال را روی میز نصب نمایید و تمرین ۳ را انجام دهید. سعی کنید بدون اینکه توپ خراب شود حد اقل ۲۵ بار رفت و برگشت داشته باشید.

۵ – این بار با رعایت درست ایستادن ، حرکت صحیح ضربه بک هند، توپ را طوری موازی در وسط میز به طور کنترولی بزنید. بدیهی است محل ایستادن شما کمی به سمت راست تغییر می‌کند.





سرویس (service)

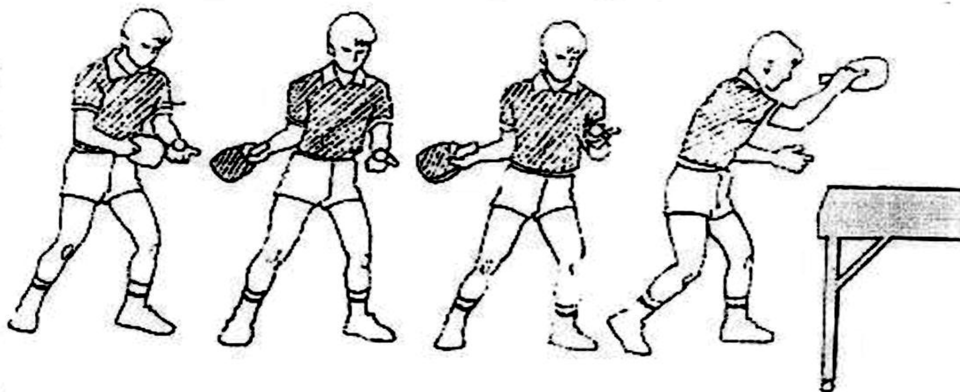
سرویس ضربهٔ شروع بازی است و از فنون اساسی و مهم در پینگ پانگ به شمار میرود. این فن تنها فنی است که می‌توانید بدون دخالت حریف آن را اجراکنید و انواع آن را مطابق میل و نظر خود به کار ببرید. اگر بتوانید سرویس‌های متنوع را به خوبی اجرا کنید، مسلماً جهت دریافت نیز قوی خواهید شد.

با وجوداینکه بهترین سرویس، سرویسی است که به امتیاز منجر شود. هنوز یک قاعدهٔ کلی و روش مشخص برای آموزش سرویس تعیین نگردیده است. نکاتی که هنگام اجرای سرویس از سوی مربیان به بازیکنان گوشزد می‌گردد.برای بالابردن کیفیت سرویس و فریب حریف مؤثر است ؛ به طور عموم باید سعی کنید انواع مختلف سرویس را یاد بگیرید. و ضمناً یک یا دو نوع سرویس اختصاصی نیز داشته باشید. و روی آن کار کنید تا در شرایط بحرانی و امتیازهای پایانی مسابقه که تحت فشار روانی هستید. بتوانید تمرکز حواس و اعتماد به نفس داشته باشید. و با استفاده از آن به پیروزی دست یابید. اگر شما بتوانید سرویس‌های متنوع و قوی بزنید سه حالت امکان دارد پیش بیاید.

۱- مستقیماً امتیاز بگیرید (امتیاز سرویس بگیرید)

۲- فرصت مناسب برای ضربه بعدی (توپ سوم) را به دست آورید.

۳- ضربهٔ او ل حریف را خنثی کنید ؛ یعنی حریف مجبور می‌شود فقط توپ را رد کند و امکان حمله از او گرفته شود.



بنابراین باید با سرویس‌های خوب، ابتکار عمل در مسابقه را به دست بگیرید و توانایی خود را تا حد امکان نشان دهید. و نقطهٔ ضعف خود را بپوشانید.قبل از هر سرویس باید خوب فکر کنید و سپس به نقطهٔ ضعف حریف توپ را سرویس بزنید تا بتوانید ابتکار عمل را به دست بگیرید.سرویس به طور عمده از دو قسمت تشکیل گردیده است.

۱- پرتاب توپ به بالا (حد اقل ۱۶ سانتی متر)

۲- زدن توپ با ریکت

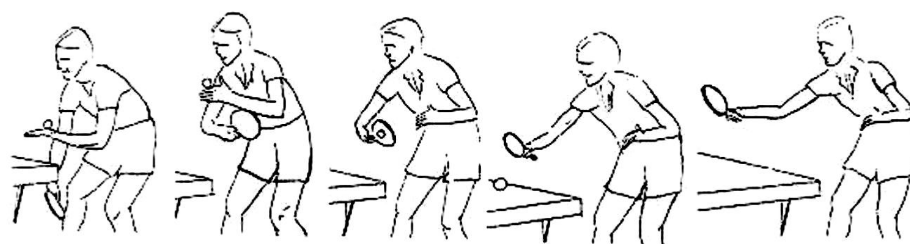
پرتاب توپ به بالا مقدمهٔ سرویس است. اندازه حد اقل آن ۱۶ سا نتی است. در ضربه زدن به توپ جهت حرکت ریکت و قسمتی از توپ که ریکت به آن کشیده می‌شود، نوع سرویس را تعیین می‌کند و ضمناً مقدار نیروی که برای زدن سرویس به کار می‌رود و دوری و نزدیکی نقطهٔ برخورد توپ با میز نیز باعث تغییرات سرویس می‌شود.

انواع سرویس

به طورعموم چهار نوع سرویس در پینگ پانگ وجود داردکه پایه و اساس سرویس‌های پیش رفته به شمار می‌رود. این سرویس‌ها را هم با روی ریکت و هم با پشت ریکت می‌توانید اجرا نمایید.

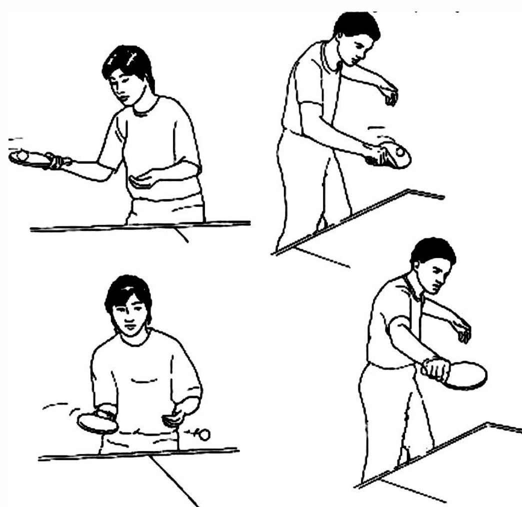
۱ - سرویس ساده

سرویس ساده یا سرویس بدون پیچ (چرخی) سرویسی است که برای اجرای آن دست از عقب به پیش رو حرکت می‌کند و صفحهٔ ریکت با زاویهٔ کمی بسته (نزدیک به عمود) به توپ ضربه می‌زند. این سرویس را هم می‌توان با پشت ریکت و هم می‌توان با روی ریکت اجرا کنید. اگر سرویس یا فور هند (روی ریکت) زده شود پای چپ کمی جلو تر از پای راست قرار می‌گیرد. درمر حله قبل از ضربه، دست به طرف عقب و بالا می‌رود و از ناحیهٔ آرنج نیز خم می‌شود.در هنگام ضربه، دست به طرف جلو و کمی پایین حرکت می‌کند و ریکت به توپ ضربه می‌زند. در این حالت وزن بدن نیز به جلو منتقل می‌شود. در مرحلهٔ بعد از ضربه، حرکت دست به طرف جلو و کمی بالا ادامه می‌یابد.

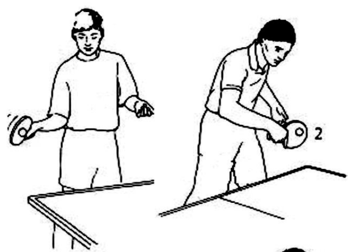


اگر سرویس با بک هند یا پشت ریکت ضربه زده شود.در مرحلهٔ قبل از ضربه، ریکت در محوطهٔ شکم و پای راست کمی جلو تر از پای چپ قرار می‌گیرد. و در مرحلهٔ هنگام ضربه، ریکت به طرف جلو و کمی پایین حرکت می‌کند. و با کمک بند دست به توپ ضربه زده می‌شود. در مرحلهٔ بعد از ضربه دست تقریباً به طرف پیش رو کشیده می‌شود و وزن بدن به پیش رو منتقل می‌گردد. در سرویس‌های بدون چرخ، برای افزایش قدرت حرکت به پیش رو لازم است زاویه ریکت عمود باشد تا خط ضربه به مرکز ثقل توپ نزدیک بوده وسرویس سریع زده شود.

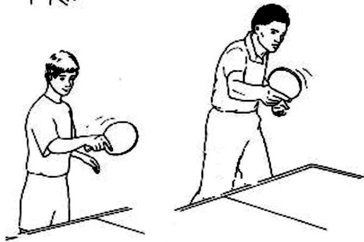
۲ - سرویس با چرخش از پایین



دراین نوع سرویس، ریکت در کنار بدن و قبل از ضربه در حد شانه قرار دارد و بعداز ضربه زاویهٔ آرنج بازو، از بالا به پایین و پیش رو حرکت می‌کند و به نقاط پایینی (زیرتوپ) کشیده می‌شود. اگر سرویس با فور هند ضربه زده شود، ریکت در کنار بدن و قبل از ضربه در حد شانه قرار می‌گیرد و بعد از اجرای ضربه زاویهٔ آرنج باز می‌شود.در این سرویس اگر از نیروی بنددست هم استفاده گردد سرویس پُر پیچ تر زده می‌شود.اگر بخواهید سرویس را با بک هند بزنید باید به توپ در پیش روی



بدن ضربه وارد کنید. دراین حالت نیروی بند دست، نقش عمدهٔ در افزایش چرخش توپ دارد. درسرویس چرخشی از پایین هر چه زاویهٔ ریکت بازتر باشد، ریکت به قسمت پایین تر توپ کشیده می‌شود و در نتیجه توپ با ارتفاع کمتری جهش می‌کند ؛ ضمناً هر چه نیروی که به قسمت پایینی توپ وارد می‌شود،اگر از مرکز توپ دور تر باشد چرخش بیشتری تولید می‌کند.

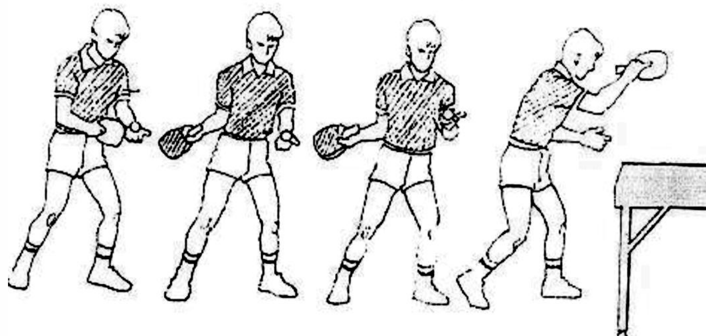


۳ – سرویس با چرخش از روبرو

برای زدن این سرویس باید ریکت را با زاویهٔ بسته، از پایین به بالا و پیش رو و به نقاط بالایی توپ (نقاط ۱ و۲) حرکت دهید. اگر سرویس با چرخش ازروبرو با فور هند یا پیش روی ریکت زده شود. دست از کنار بدن شروع به حرکت می‌کندو ریکت با کمک بنددست وساعد،سریع به طرف بالا و پیش رو برده می‌شود. انتقال وزن بدن نیز به جلو (به پای چپ) در مسیر ضربه انجام می‌شود. اگر سرویس با بک هند زده شود ریکت از جلو بدن شروع به حرکت می‌کند و با کمک بند دست و ساعد سریع به طرف بالا و پیش رو برده می‌شود. در این سرویس نیز انتقال وزن به پای پیش رو (راست) انجام می‌شود. به طور عموم اجرای سرویس چرخشی از روبرو با فور هند آسانتر نسبت ا زسرویس با بک هند است از این رو، برای یاد گیری بهتر است ابتدأ سرویس را با فور هند تمرین کنید بعداً با بک هند.

۴ – سرویس چرخشی از پهلو:

برای انجام این سرویس، ریکت را با زاویهٔ تقریباً ۹۰ در جه نگهداشته و دست را از چپ به راست حرکت دهید وریکت را به نقطه ۳ توپ بکشید، هنگام سرویس بالای تنه را کمی به پیش رو خم کنید تا نقطهٔ تماس توپ (از نظر ارتفاع) خیلی بالا نباشد. اگر بخواهید چرخشی از پهلو را با فور هند ضربه بزنید باید دست را به پهلو برده ریکت را از راست به چپ با قوس کوتاه افقی به طرف میز حرکت دهید و به طور عمودی به پهلو ی توپ بکشید. ریکت درلحظهٔ تماس باتوپ در پیش روی بدن است. این حرکت با عملکرد بند دست پشتیبانی می‌شود. بند دست باید کاملاً آزاد و شُل باشد وریکت را هم نباید محکم دردست گرفت، اگر سرویس چرخشی از پهلو با بک هند زده و ریکت از سمت چپ به سمت راست حرکت داده می‌شود و سایر موارد آن مشابه سرویس فور هند است. به طور عموم هنگام اجرای سرویس‌های مختلف، محدودیتی در روش ریکت گیری وجود ندارد ؛به طور مثال: شما می‌توانید سرویس چرخشی از پهلو بزنید که یک بار سر ریکت بالا و بار دیگر پایین باشد و یا سر ریکت به پهلو قرار گیرد.



نو آموزان برای یا د گیری بهتر سرویس‌ها لازم است موارد زیر را تمرین نمایند

۱ – تمرین حرکت دست در سرویس

این تمرین به صورتی است که باید با ریکت و بدون توپ ؛مثلاً: ۵۰ با ر فقط حرکت دست در سرویس چرخشی از زیر با فور هند انجام شود. پس از کمی استراحت ۵۰ بار حرکت دست در سرویس دیگر را تمرین کنید. به همین تر تیب ۵۰، ۵۰ بار حرکت دست در سرویس‌های مختلف را تمرین نماید.

۲ – تمرین سرویس بدون میز

در این تمرین می‌توانید مقابل دیوار ایستاده شده و انواع سرویس‌ها را انجام دهید؛ البته تمرین سرویس با چرخش از پهلو مقابل دیوار توصیه نمی‌گردد؛ زیرا وقتی توپ به دیوار برخورد می‌نماید به طرفین منحرف می‌شود و موجب اتلاف وقت می‌گردد.

۳ – تمرین با توپ زیاد

با یک سبد پر از توپ پشت میز قرار بگیرید، سرویس‌های مختلف را با استفاده از توپ ها. با نقطهٔ فرود آزاد ؛ سپس نقطه مشخص تمرین کنید (حد اقل ۵۰۰ سرویس پیشنهاد می گردد)پس از اینکه توانستید سرویس‌های چرخی را جدا گانه انجام دهید. لازم است سرویس‌های ترکیبی را که اجرای آن مخلوطی از دو نوع سرویس است یاد بگیرید.

سرویس‌های تر کیبی

دو نوع سرویس تر کیبی وجود دارد

الف) سرویس با چرخش از زیر توپ

ب) سرویس با چرخش از روبروی توپ

الف) سرویس ترکیبی از زیر توپ

برای اجرای این سرویس، صفحهٔ ریکت را باز نگهدارید (یعنی زاویهٔ ریکت از ۹۰ در جه زیاد تر است) و ریکت را از دست راست به دست چپ حرکت دهید و به نقاط زیرتوپ بکشید.

ب) سرویس ترکیبی از روبرو

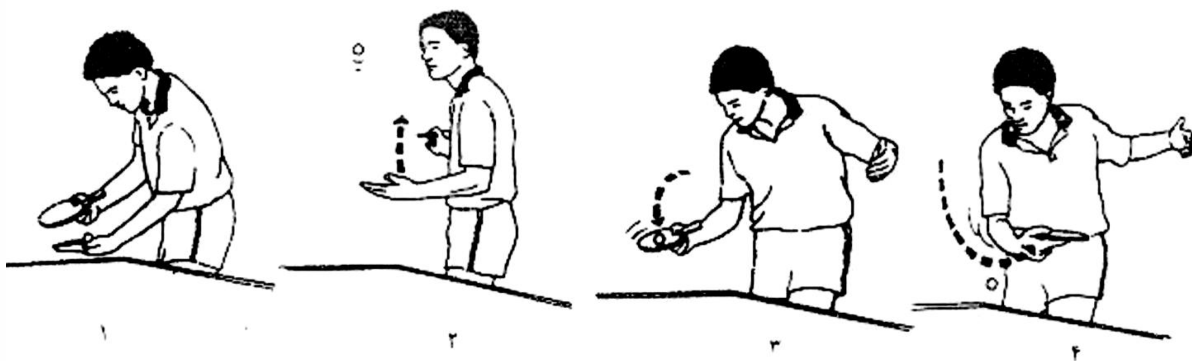
برای زدن این سرویس باید صفحهٔ ریکت را بسته نگهدارید (زاویه ریکت کمتر از ۹۰ در جه باشد) با ز هم ریکت را از دست چپ به راست یا از راست به چپ حر کت دهید. و به نقاط بالایی توپ (۱ و ۲ توپ) بکشید.همان طوریکه قبلاً اشاره شد هر کدام از سرویس‌ها را می‌توان با فورهند و بک هند انجام دهید. درضمن از آنجا یکه حرکت بنددست نقش مهمی در ایجاد چرخش بیشتر به عهده دارد، بازیکنانی که شیوهٔ ریکت گیری آنها دستی (دست دادن) است می‌توانند هنگام زدن سرویس، انگشتان را از روی دستهٔ ریکت جدا کنند تا امکان حرکت بند دست بیشتر شود و سرویس‌های سریع تر و با چر خش بیشترنمایند.





۳ – سرویس یو (U)

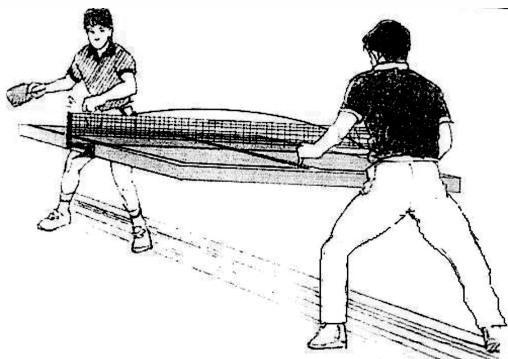
این سرویس مورد استعمال و خوب ترین نوع سرویس در بین بازیکنان دست اول جهان است. برای اجرای سرویس U باید روش ریکت گیری را تغییر بدهید ؛ یعنی ریکت را با انگشتان شست و سبابه بگیرید، به این طریق که نرمی انگشت شست را روی اسفنج ریکت قرار دهید وانگشت سبابه با انتهای تیغه ریکت زاویهٔ حدوداً ۴۵ در جه را تشکیل بدهد. با این روش گرفتن ریکت امکان چرخش بند دست بیشتر می‌شود و شما می‌توانید با حرکت سریع آن سرویس‌های فریبنده اجرا نماید. حرکت دست در این سرویس مانندحرف U در زبان انگلیسی است به همین علت به سرویس U نام گزاری شده است. حر کت U را می‌توان با فورهند و یا بک هند انجام داد. بااین نوع حرکت ریکت (دست) می‌توان در زمآنهای مختلف تماس توپ با ریکت را انجام داد و سرویس‌های متنوعی اجرا کرد. مثلاً: د رسرویس اول، وقتی ریکت حرکت از بالابه پایین را طی می‌کند تماس با توپ انجام شود و در نتیجه سرویس با چرخش از زیر حاصل شود. در سرویس دوم باز هم حرکت دست مشابه سرویس اول انجام شود.اما تماس ریکت با توپ زمانی انجام می‌شود که ریکت حرکت افقی دارد و قسمت پایینی U را طی می‌کند که چر خش از پهلو به توپ داده می‌شود.



۴ – سرویس پرتاب بلند (high toss)

این نوع سرویس از اوایل دههٔ ۱۹۷۰ به بعد توسط چینی‌ها ابداع شد که پس از آن به وسیله سایر بازیکنان دست اول جهان به کاررفته است. سرویس پرتاب بلند را می‌توان با سایر سرویس‌ها در آمیخت ؛ مثلاً سرویس چرخشی از پهلو را به صورت پرتاب بلند اجرا کرد؛ اما به نظر می‌رسد که سرویس u بهترین ترکیب را با این سرویس می‌سازد. برای اجرای این سرویس، توپ ۱/۵ تا ۳ متر (بعضی اوقات بیشتر) به هوا پرتاب می‌شود تا از سرعت سقوط توپ و ناگهان زدن سرویس استفاده شود درضمن با استفاده از سقوط توپ، می‌توانید سرعت را با چرخش تبدیل نماید. در پرتاب بلند از آنجا یکه توپ بسیار سریعتر از حد طبیعی سقوط می‌کند فرصت تشخیص زمان ضربه برای حریف وجود ندارد و با عث فریب هر چه بیشتر او می‌گردد. یکی دیگر از خصوصیات سرویس پرتاب بلند این است که شما با پرتاب توپ به بالا تمرکز حریف را به هم می‌زنید؛ زیرا حریف با چشم، توپ پرتاب شده شما را تعقیب می‌کند.

در یافت



منظور از دریافت، دریافت سرویس است. همان قدریکه سرویس خوب در بازی ارزش دارد. به همان اندزه دریافت نیز مهم است. به طور عموم، بازیکنان باید بتوانند فنون مختلف در یافت را انجام دهند و موقعیت‌های حملهٔ حریف را کم کنند. اگر دریافت سرویس شما خوب نباشد. موقیعت برای حریف به و جود می‌آید. و شما از نگاه روانی دچار مشکل می‌گردید. که این امر باعث از دست دادن گیم و حتی مسابقه خواهد شد. بر عکس، اگر شما دریافت خوبی داشته باشید، مانع حملهٔ بعد از سرویس حریف می‌شوید. و حتی می‌توانید مو قعیت حمله را برای خود فراهم سازید. با توجه به اینکه حریف سرویس کوتاه یا بلند می‌زند، دریافت سرویس هم شامل توپ‌ها ی کوتاه و بلند می‌شود.

۱ – دریافت سرویس‌های کوتاه

سرویس‌های کوتاه را می‌توان به چهار طریق دریافت کرد.

الف) دریافت سرویس کوتا ه.

ب) در یافت سرویس کوتاه با کات روی میز (پشت جال)

۲ – در یافت سرویس‌های بلند

اگر بازیکن دفاعی هستید،سرویس‌های بلند (کشیده)را باید حتماً با ضربهٔ ساده و کات دور از میز جواب دهید

آموزش کات

کات فنی است که در آن توپ از زیر چرخش دارد و بازیکنا ن دفاعی دور از میز، از آن برای کسب امتیاز و سایر بازیکنان (از کات روی میز) برای ساختن موقعیت حمله استفاده می‌کنند. برای اجرای کات، باید ریکت را با زاویهٔ باز، از بالا به پایین و پیش رو حرکت دهید و به نقاط زیر توپ بکشید، چرخش زیر توپ در کات باعث کاهش سرعت توپ می‌شود. ازاین رو نو آموزان تقریباً وقت زیادی دارند تا خود را با توپی که در حال آمدن است تطبیق دهند.ضمناً توپ کات وقتی به میز شما برخورد می‌کند.جهش بیشتری نسبت به سایر توپ‌ها دارد.همین امر باعث می‌شود که توپ مدت زمان زیادی رفت و بر گشت داشته باشد.

کات روی میزتوسط فور هند

برای یاد گیری بهتر، لازم است این فن را هم مثل سایر فنون به سه مر حله تقسیم کرد.

۱ – مرحلهٔ قبل از ضربه (حالت آماده)

پای چپ را جلوتر از پای راست بگذ ارید و سنگینی بدن را روی پای راست قرار دهید. ریکت با زاویهٔ باز در حدود شانه قرار می‌گیرد و حتی المقدور آرنج به طرف پیش رو و شانهٔ چپ به طرف جال باشد.

۲ – مرحلهٔ هنگام ضربه زدن

در این مرحله همزمان باانتقال وزن به طرف جلو، ساعد را به طرف پایین و پیش رو حر کت دهید و وقتی توپ در اوج جهش قرار گرفت ریکت را با زاویهٔ باز به نقاط پایینی توپ ضربه بزنید.

۳ – مرحلهٔ بعداز ضربه

دست (ساعد بازو) به طرف جال کشیده می‌شود و وزن بدن باید به پای جلو (چپ) منتقل گردد

کات روی میز توسط بک هند

برای یاد گیری بهتر، لازم است این فن را هم مثل سایر فنون به سه مر حله تقسیم کرد.

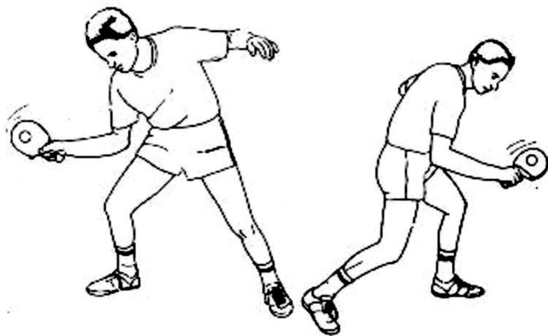
۱ – مر حلهٔ قبل از ضربه زدن به توپ. دراین مرحله پای راست را جلو تر از پای چپ قرار دهید. سنگینی بدن را روی پای چپ قرار دهید.در نتیجه بازو به طرف داخل بدن و ریکت با زاویهٔ باز در حد شانه چپ و آرنج به طرف جال قرار می‌گیرد و بالا تنه نیز به سمت چپ متمایل می‌شود.

۲ – مر حلهٔ ضربه زدن

همزمان باانتقال وزن به پیش رو، ساعد را با همکاری بند دست به طرف پایین و پیش رو حرکت دهید و وقتی توپ به اوج قرار گرفت ریکت را به نقاط زیر توپ (۴، ۵ پایین ۵، ۶ توپ) بکشید.

۳ – مر حلهٔ بعد از ضربه زدن توپ

در این مر حله وزن بدن به پای پیش روی منتقل می‌گردد و دست (ساعد و بازو) کشیده شده، ریکت به طرف جال قرار می‌گیرد.



پس از اینکه در اجرای این کات مهارت کافی به دست آوردید، می‌توانید زمان ضربه را تغییر دهید و قبل از اوج و یا بعد از آن نیز کات بزنید. ضمناً در بعضی از موارد، برای بر گشت دادن توپ‌های کوتاه روی میز می‌توانید پای راست را جلو قرار داده، کات فورهند بزنید.

کات دور از میز فور هند

همان گونه که قبلاً اشاره شد ازاین کات در فاصلهٔ بیش از ۲ متر استفاده می‌شود. حرکت وسیع دست، سرعت کم توپ و مسیر طولانی حرکت توپ است. این فن هم مثل سایر فنون به سه مر حله تقسیم می‌گردد.

۱ – مر حلهٔ قبل از ضربه

دراین مرحله پای چپ پیش رو و بالا تنه به سمت راست متمایل است. سنگینی بدن روی پای راست قرار می‌گیرد و ریکت با زاویهٔ باز در سمت راست بدن و در حد شانه و دستهٔ ریکت به طرف پایین قرار دارد.

۲ – مرحلهٔ ضربه زدن

همزمان باانتقال وزن بدن به پیش رو، ریکت به طرف پایین و پیش رو حرکت می‌کند ووقتی توپ در دومین مرحلهٔ بعداز اوج قرار گرفت با کمک بند دست به نقاط زیر توپ (۴، ۵ و بین ۵و ۶) کشیده می‌شود.

۳ – مر حلهٔ بعداز ضربه

حرکت دست در این مرحله ادامه پیدا می‌یابد و وزن بدن به جلو منتقل می‌شود. برخی از بازیکنان حرکت دست را به طرف پیش رو و بالا و در مسیرحرکت توپ ادامه می‌دهند. و برخی هم حرکت دست را به طرف پیش رو و پایین ادامه می‌دهند و گاهی ریکت آنها با زمین تماس پیدا می‌کند.که هر دو این حالت در آموزش‌ها توصیه می‌شود و استفاده از آنها بسته گی به خواست و تمایل بازیکنان دارد.

کات دور از میز بک هند

این کات نیز در فاصلهٔ بیش از ۲ متر انجام می‌گردد و مثل سایر فنون به سه دسته تقسیم گردیده است.

۱ – مرحله قبل از ضربه

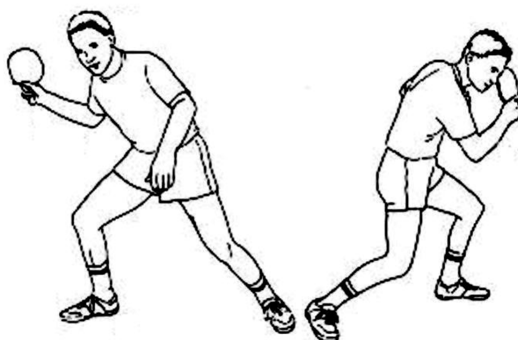
در این مر حله پاها برعکس حالت کات فورهند (یعنی پای راست در پیش روی پای چپ) قرار می‌گیرد ؛ سنگینی روی پای عقب و ریکت با زاویهٔ باز نزدیک شانه چپ، دسته ریکت به طرف پایین وارنج به طرف جال قرار می‌گیرد.

۲ – مر حلهٔ ضربه زدن

در این مرحله همزمان با انتقال وزن بدن به پیش رو ریکت به کمک ساعد و بنددست به طرف پایین و جلو حرکت می‌کند ووقتی توپ از اوج خود پایین می‌آید (در دومین مرحله بعداز اوج) به نقاط پاینی توپ کشیده می‌شود.

۳ – مرحلهٔ بعداز ضربه

در این مرحله وزن بدن به پای پیش رو منتقل و دست به طرف جال کشیده می‌شود.



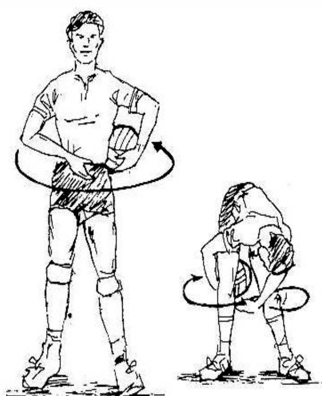
والیبال

آشنایی با توپ

این مرحله آموزش، به عنوان یک ضرورت یاد گیری مهارت‌های بعدی را تسهیل می‌کند آموزنده ضمن تماس گرفتن با توپ، با وزن، رنگ و حجم آن آشنا می‌گردد و از این طریق یک هماهنگی مطلوب بین حسن بینایی و سیستم عصبی عضلاتی وی برقرار می‌گردد. این عمل در واقع مقدمهٔ یادگیری مهارت‌های این ورزش است. باید یاد آورشد که تمرینات آشنایی با توپ، ضمن اینکه با عث تنوع حرکات می‌شود، آماده گی ذهنی قابل توجهی را در آموزنده به وجود می‌آورد و در نهایت به صورت تقلیدی از حرکات تخنیکی والیبال شکل می‌گیرد.

در اینجاچند تمرین را جهت آشنایی بهتر شاگردان با توپ مورد بررسی قرار می‌دهیم.

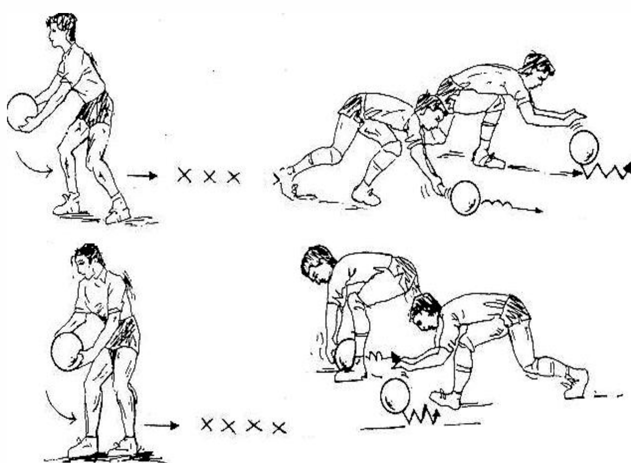
تمرین اول



شاگردان هر یک توپی را در دست می‌گیرند و به صورت دایره ایستاده می‌شوند. وبه هدایت معلم توپ را به دور کمر می‌چرخانند؛ سپس با خم شدن، توپ را در ناحیه زانوها از وسط پاها به صورت عدد هشت لاتین در مسیرهای مختلف به حرکت می‌آورند. این حرکات دلخواه بوده و به تکرارهای مختلف انجام می‌شود.

تمرین دوم

این تمرین را با در اختیار داشتن دو عدد توپ اجرا می‌کنیم، شاگردان را به دو دسته تقسیم می‌کنیم، آنها را در دو صف و مجاور هم قرار می‌گیرند.



به سر گروه هر دو صف یا دسته یک عدد توپ داده می‌شود. به دستور معلم هر گروه می‌کوشد توپ را وسط پاها، دست به دست کند تا به انتهای گروه برسد؛ همان طور که ملاحظه شد این تمرین را می‌توان به یک تمرین رقابتی تبدیل کرد و گروهی که زودتر توپ را به نفر آخر گروه خود برساند برنده محسوب می‌گردد.

آشنایی با تخنیک‌های مقدماتی والیبال

به طور عموم والیبال از ترکیب شش فن اصلی تشکیل یافته است که عبارت است از:

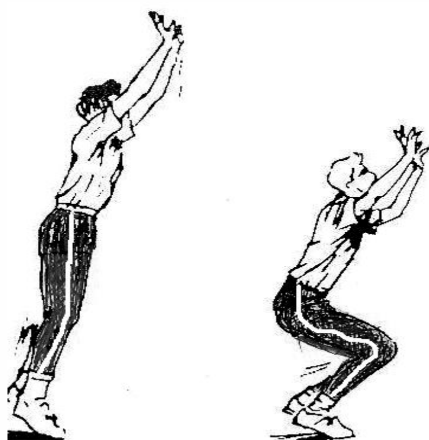
۱- تخنیک پنجه ۲- تخنیک ساعد. ۳- تخنیک سرویس ۴- تخنیک توپ گیری.

۵- تخنیک شوت ۶- تخنیک دفاع روی جال.

۱- تخنیک پنجه

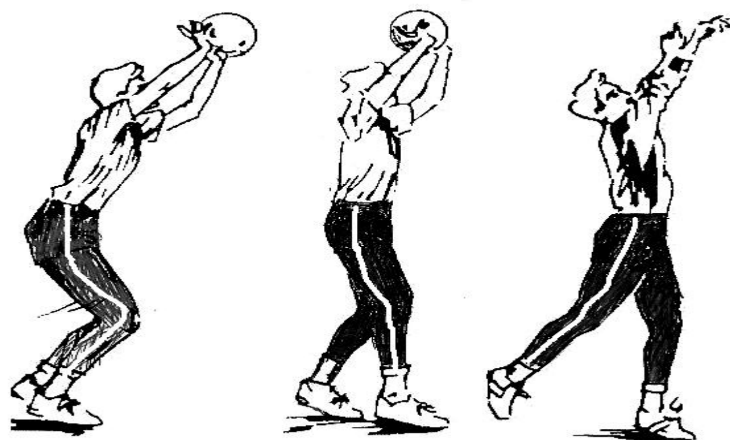
به طور کلی اجرای هر تخنیک شامل دو بخش اصلی« دریافت» و «ارسال» است.

الف- دریافت توپ: این قسمت از تخنیک شامل مرحلهٔ است که توپ در مسیر دید شاگرد قرار می‌گیرد، دست‌ها به استقبال توپ می‌رود و آن را در دورن پنجه‌ها که به صورت کروی شکل شده است جای می‌دهد. این مرحله به کمی مکث همراه است. زاویهٔ مفصل آرنج کاهش می‌کند و دست‌ها به بدن نزدیک می‌شوند. پاها از مفصل زانو خم می‌شود و بدن به سمت پایین متمایل می‌گردد. در واقع در این مرحلهٔ از آموزش می‌توان بدن را به فنری تشبیه کرد که در اثر نیروی وارد شده جمع می‌شود.



ب - ارسال توپ

این مرحله از تخنیک از لحظهٔ آغاز می‌شود که توپ دریافت شده توسط پنجه‌های شاگرد به طرف هدف مورد نظر رها می‌شود. باید توجه داشت که حالت دست‌ها درست بر عکس حالت دریافت باشد، بدین معنی که در اینجا زاویهٔ مفصل آرنج‌ها زیاد می‌گردد و دست‌ها به طرف خارج بدن هدایت می‌شود. در این وضعیت نیروی که در هنگام دریافت بر بدن وارد می‌شود خنثی می‌گردد و در واقع فنر مورد مثال به حالت اولیه خود بر می‌گردد.



بند دست و کف دست‌ها با همکاری تمام انگشتان توپ را در یافت و ارسال می‌نمایند نقش عمده در دریافت و ارسال بر عهده انگشتان بزرگ است و انگشتان نباید بیش از اندازه از هم دیگر دور و یا به هم نزدیک باشند. در هنگام دریافت بند دست به طرف عقب و در هنگام ارسال به طرف پیش رو تغییر وضعیت می‌کند.

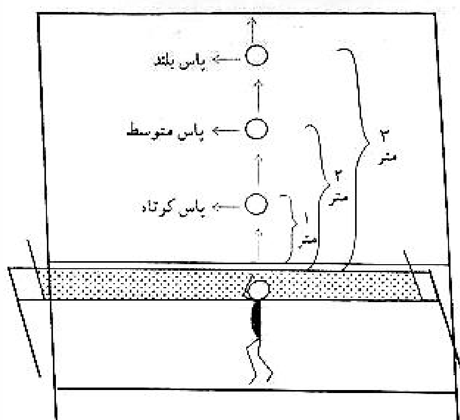
وضعیت آرنج وشانه نباید بیش از حد اندازه از یکدیگر دور و یا به همدیگر نزدیک باشند اندازۀ و اقعی برای رعایت حالت طبعیی در این وضعیت کمی بیش از عرض شانه‌های شاگردان است. زاویه آرنج‌ها هنگام دریافت توپ کم و هنگام ارسال آن زیاد است. آرنج‌ها اگر بیش از اندازه از یکدیگر فاصله داشته باشند، پنجه‌ها به هم نزدیک می‌شوند و برعکس، (هر دو وضعیت نا درست اند)

در ارسال پاس‌های کوتاه شانه‌ها تقریباً رولی ندارند؛ ولی در ارسال توپ‌ها بلند، شانه‌ها نقش دارند؛ همچنان وضعیت سر، در هنگام دریافت توپ، کمی به طرف عقب هدایت می‌شود تا برای مشایعت توپ میدان دید بیشتری پیدا شود. وضعیت پاها از جمله اعضای بسیار عمده هستند که در اجرای تمامی فنون و تخنیک‌ها نقش قابل توجهی را بازی می‌کنند. باید همواره به این نکته مهم توجه داشت که مهارت‌های والیبال به وسیله دست‌ها انجام می‌شود؛ ولی در واقع کار اصلی اجرای مهارت‌ها را پاها انجام می‌دهد. در هنگام اجرای تخنیک، پاها کمی بیشتر از عرض شانه‌ها از یکدیگر فاصله دارند و برحسب عادت شاگردان در واقع سه حالت (گارد) مد نظر است.

۱- پای راست پیش رو پای چپ عقب. ۲- پای چپ پیش رو پای راست عقب. ۳- هر دو پا به صورت موازی هنگام دریافت توپ، وزن بدن روی تمامی سطوح پاها متمرکز می‌شود؛ ولی در موقع ارسال یا پاس دادن، وزن بدن به سمت پنجه‌ها هدایت می‌شود.

آشنایی با انواع پاس(عمق، نوع و ارتفاع)

پاس از ارتفاع



به طور عموم پاس از ارتفاع به سه شکل: کوتاه، متوسط و بلند اجرا می‌شود.

الف) پاس کوتاه

به پاس که ارتفاع آن حد اکثر یک متر باشد معروف است. بدیهی است این پاس در نوع خود با اشکال و اندازه‌های مختلفی به اجرا گذاشته می‌شود؛ به عنوان مثال: پاس‌های ۶۰، ۸۰، ۱۰۰، cm جز پاس‌های کوتاه محسوب می‌شوند. حملاتی که بالای این نوع پاس‌ها انجام می‌شود به شوت (پخچک) یا شوت سرعتی معروف اند.

ب) پاس متوسط

پاسی که ارتفاع آن حد اکثر یک تا دونیم متر باشد به (پاس متوسط) معروف است.

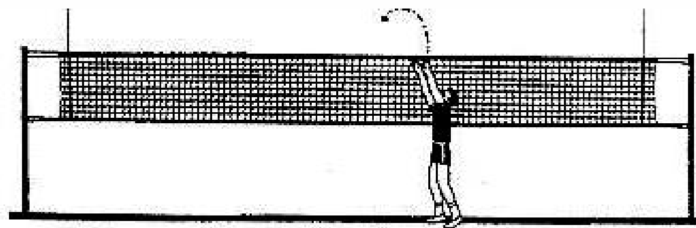
همان طوری که گفته شد پاس متوسط نیز از لحاظ ارتفاع، انواع مختلفی دارد؛ همچنین شوت که بالای پاس صورت می گیرد، شوت نورمال یا متوسط نامیده می‌شود.

ج – پاس بلند

هر پاسی که ارتفاع آن بیش از سه متر باشدپاس بلند نامیده می‌شود. این پاس نیز دارای اشکال مختلفی است. حملاتی که بالای این پاس صورت می گیرد اصطلاحاً به شوت قدرتی معروف است.

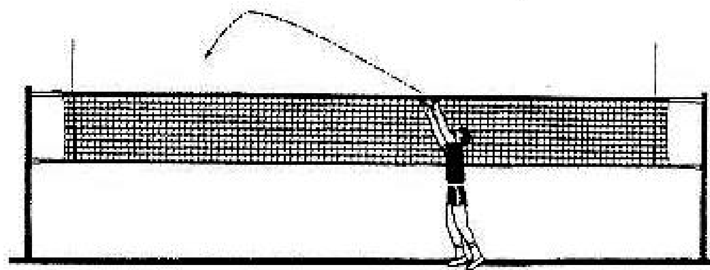
نوع پاس

پاس کوتاه سریع: حد اکثر ارتفاع این پاس ۱ متر است. پاس کوتاه، نزدیک به پاس دهنده انجام می‌شود. ا ین پاس هم در پیش روو هم در عقب پاس دهنده اجرا می گردد



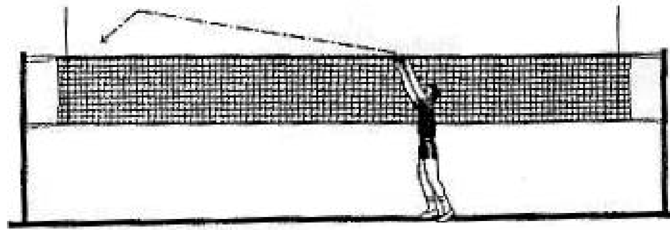
پاس تیز داخل

این پاس دارای ارتفاع حدود نیم تا یک متر. فاصلهٔ آن در مقابل پاس دهنده حد اقل دو متر ادامه پیدا می کند. این نوع پاس، هم به طرف پیش رو و هم به طرف عقب پاس داده می‌شود.



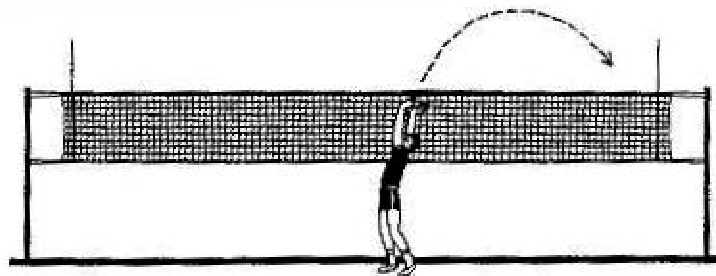
پاس تیز خارج

این پاس با ارتفاع تقریباً نیم الی یک متر ارسال می‌شود. فاصلهٔ آن از مقابل پاس دهنده تا خط کناری ادامه پیدا می کند و از آن نیز می گذرد. این پاس در دو انتهای جال قابل پاس دادن است.



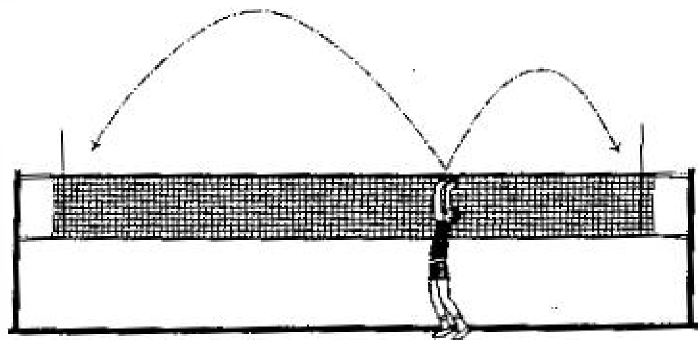
پاس قوس کوتاه

این پاس به صورت قوس کوتاه ارسال می‌شود و حد اکثر دارای دو متر ارتفاع است محل فرود توپ تقریباً نزدیک خط کناری میدان است. این پاس از سوی پاس دهنده به دو انتهای جال (پشت و پیش رو) قابل ارسال است.



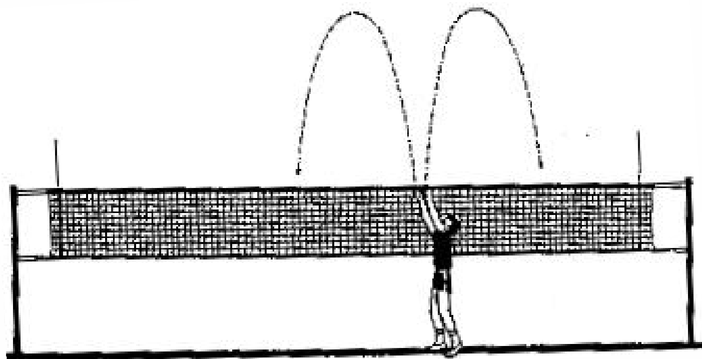
پاس قوس بلند

این پاس، با داشتن قوس زیاد و ارتفاع بیش تر از ۳ متر، تا انتهای هر دو طرف جال، از سوی پاس دهنده ارسال می گردد.



پاس قوس وسط

این پاس نیز با داشتن قوس زیاد و ارتفاع بیش تر از ۳ متر، در وسط جال پاس داده می‌شود. فاصلهٔ این پاس با پاس دهنده تقریباً یک تا یک ونیم متر است پاس دهنده می‌تواند این پاس را به سمت پشت و پیش رو پاس دهد.



انواع پاس پنجه

به طور عموم پاس پنجه به دو طریقه«پاس همراه دو دست» و «پاس همرای یک دست» اجرای می‌شود.

الف: پاس با دو دست

اجرای این تخنیک قبلاً تذکر داده شده است.

ب– پاس با یک دست

برای اجرای این تخنیک کافی است که تمامی شرایط اصول تخنیکی پاس با دو دست را رعایت کنیم، با این توضیح که دریافت و ارسال توپ در این وضعیت با یک دست صورت می‌گیرد.

پاس عقب

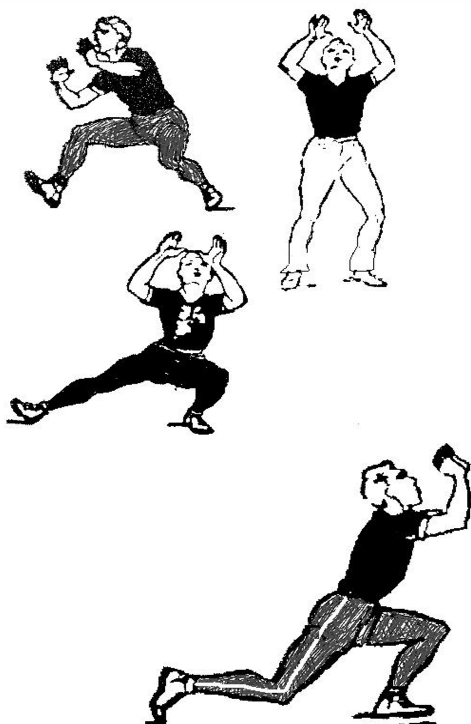
وضعیت بدن شاگردان نو آموز در هنگام دریافت توپ تقریباً شبیه وضعیت پاس معمولی است؛ ولی در لحظهٔ ارسال، سر و بالا تنه بازیکن یا شاگرد به طرف عقب متمایل می‌شود. لازم است پاس دهنده بعد از اجرای تخنیک، مسیر توپ را تا جای امکان تعقیب نماید.



نمونهٔ تمرین

ذکر این نکته ضروری است که در مراحل اجرای تمرینات مقدماتی. برای یاد گرفتن بهتر، تخنیک و اصلاح حرکات، تمرینات با توپ و بدون توپ اجرا می‌شود.

الف) بدون توپ



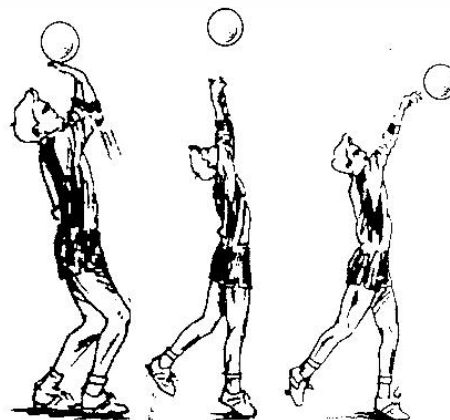
شاگردان به شکل دایره ایستاده شده آن گاه با هدایت معلم، وضعیت دریافت و ارسال توپ را تمثیل می‌نمایند. در این هنگام معلم حرکات شاگردان را اصلاح می‌کند. شاگردان در فاصله تقریباً سه متری از یکدیگر قرار می‌گیرند و با هدایت معلم انواع دریافت توپ و همچنان ارسال توپ را در حال حرکت (به پیش رو- عقب – راست- چپ) اجرا می‌کنند. این تمرین تا اصلاح کامل حرکات ادامه می‌یابد.

ب– با توپ

این تمرینات را می‌توان به صورت یکنفره – دو نفره – سه نفره و حتی گروهی اجرا کرد مهم این است که شیوه تمرین از ساده شروع و به تمرینات مشکل ختم گردد.

تمرین یک نفره

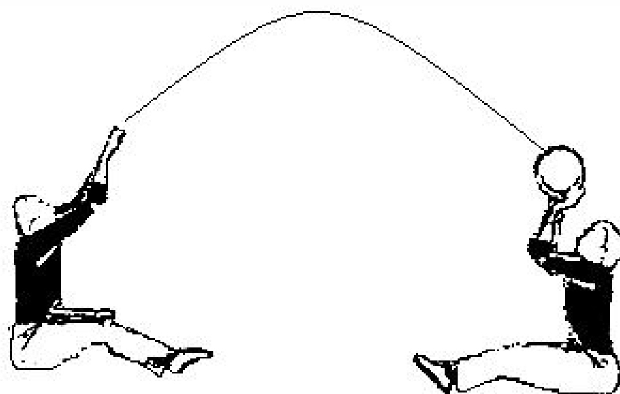
شاگردان در حالی که در وضعیت ایستاده قرار دارند، توپ را به بالای سر خود پرتاب می‌کنند و پس آن را در وضعیت صحیح در بالای سر دریافت می‌کنند. و این تمرین توسط معلم اصلاح می‌شود با تکرارهای متوالی اجرا می‌گردد.



شاگردان تمرین قبلی را پس از پرتاب توپ به هوا با یک مرتبه تماس با زمین اجرا می‌کنند. مربی پس از اطمینان از اجرای درست حرکات. به شاگردان اجازه می‌دهد با پرتاب توپ و جابجایی به اطراف، تمرین را با تکرارهای متوالی اجرا کنند.

تمرین دو نفره

دو نفر از شاگردان به فاصله سه متر از یکدیگر قرار می‌گیرند. ابتدا یکی از آنها توپ را دو دستی به طرف پایین برای نفر بعدی پرتاب می‌کند. نفر مقابل پس از دریافت صحیح توپ، آن را مجدداً برای پرتاب کننده که در این حالت به عنوان یک هدف مورد نظر است، پرتاب می‌کند. این تمرین چندین مرتبه تکرار می‌شود. و پس از اصلاح حرکات نوبت شاگردان بعدی می‌رسد. در ابتدای تمرین، از شاگردان خواسته می‌شود که دریافت و ارسال توپ را با مکث اجرا کنند. و سپس بدون مکث به ادامهٔ تمرین بپردازند.



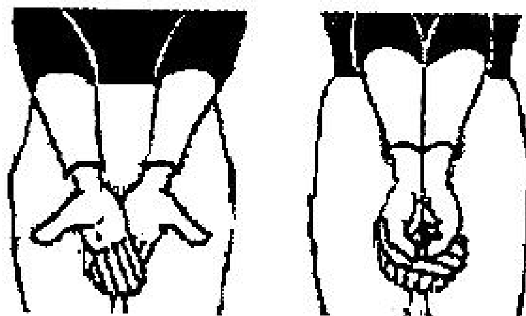
تخنیک ساعد

نگاه کوتاه به تاریخچه این تخنیک بیان گر آن است که در آغاز پیدایش والیبال توپ‌های که پایین تر از حد کمر بازیکنان قرار می‌گرفت با قسمت کف هر دو دست دریافت و ارسال می‌گردید؛ و لی چون چنین دریافتی معمولاً با مکث همراه بوده و علاوه بر آن سرعت توپ با عث جدا شدن دست‌ها از همدیگر می‌شد. این شیوه دوام چندانی نیافت. چندی بعد، اهل فن روش دیگری را ابداع کردند که موجب شد مکث توپ در داخل دست‌ها کاهش یابد با این روش توپ‌های که در سطح پایین بدن قرار داشت با پشت دست‌ها دریافت و ارسال می‌شد؛ اما به مرور زمان و افزایش سرعت توپ این روش نیز قابلیت خود را از دست داد؛ زیرا سرعت توپ، دست‌های دریافت کننده را از همدیگر جدا می‌کرد و در نتیجه مانع از ارسال توپ به محل دل خواه می‌شد. سر انجام جاپانی ها(تخنیک ساعد) را ابداع کردند.

آموزش تخنیک ساعد

در این بخش از تخنیک به دلیل شباهت زیادی آن به فن پنجه، سعی می‌شود از شرح و ضعیت‌های مشابه این تخنیک صرف نظر شود و حتی الا مکان به نکاتی توجه گردد که مخصوص تخنیک ساعد باشد؛ بنابر این لازم است هنگام تمرین تخنیک ساعد، تذکرات لازم در این باره از سوی معلمان به شاگردان داده شود. برای یاد گیری این تخنیک توجه به این موارد لازم است.

۱- چهار انگشت برحسب عادت در داخل دست دیگر قرار داده می‌شود، آن گاه شست‌ها به هم نزدیک می‌شوند. و در امتداد هم وضعیت ساعد را به وجود می‌آورند.



۲- سطح بر خورد توپ با دست‌ها هر قدر بیش تر باشد، به همان اندازه ارسال توپ به هدف مورد نظر دقیق تر خواهد بود.

۳- برای ایجاد سطح و سیع در ناحیهٔ ساعد، کافی است دست‌ها را از ناحیهٔ بند دست به طرف پایین بکشید.

۴- در تمامی حالات، ساعد و بازوی شاگرد نو آموز در امتداد یکدیگر قرار دارند و هیچ گاه دست‌ها از قسمت ناحیه مفصل آرنج‌ها خم نمی‌شوند (دست‌ها کاملاً راست و کشیده هستند)

۵- در هنگام دریافت توپ، چنانچه نو آموز شکم و شانه‌های خود را به طرف داخل بکشد، شرایط آسان تری برای دریافت او به وجود می‌آید.

۶- محل اصلی دریافت توپ کاملاً روی ساعد نو آموز است این محل تقریباً به قطر دو انگشت بالاتر از بند دست‌ها است.

۷- بالا تنه هم به طرف پیش رو متمایل است و پشت شاگرد نو آموز کاملاً صاف و سر به طرف بالا قرار دارد.

۸- فاصله پاها اند کی بیش از اندازهٔ عرض شانه است.

وضعیت استقرار پا ها

به طور عموم با اتخاذ سه روش می‌توان نسبت به دریافت و ارسال توپ با ساعد اقدام کرد؛ البته لازم به یاد آوری است که این شیوه‌ها برای اجرای تخنیک پنجه نیز مناسب است. این روش‌ها عبارت است از:

۱- پای چپ پیش رو و پای راست عقب ۲- پای راست پیش رو و پای چپ عقب

۲- هر دو پا موازی هم چنین باید دقت کرد که در مراحل آموزش تخنیک ساعد نیز همانند سایر تخنیک‌ها در والیبال دارای دو بخش عمدهٔ« دریافت توپ» و «ارسال توپ» می‌باشد.

الف– دریافت توپ با ساعد

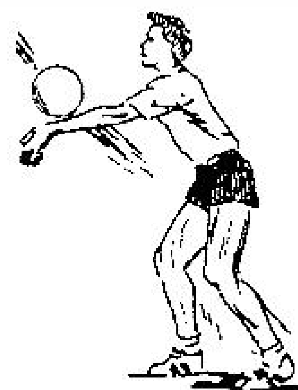
معمولاً توپ‌هایی که دارای سرعت اند و در ناحیه کمر و پایین از آن قرار دارند با ساعد دریافت می‌شوند.

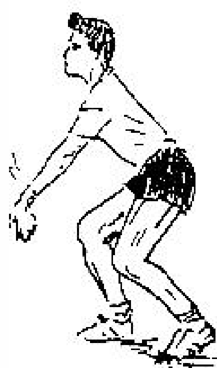


وقتی توپ در میدان دید شاگرد قرار گرفت، دست‌ها در جهت مسیر توپ در وضعیت آماده اند. در واقع مرحله دریافت با توقف کوتاه توپ در دست‌ها همراه است که این امر موجب کاهش سرعت توپ می‌شود و در نتیجه به افزایش کنترول آن کمک می‌کند. در این حالت، وزن بیش تری روی پای عقبی متمرکز می‌شود و مرکز ثقل به زمین نزدیک تر می‌گردد.

ب – ارسال توپ با ساعد

پس از دریافت توپ، بلا فاصله مرحلۀ ارسال آغاز می‌گردد. در این مرحله شاگرد نو آموز در نظر دارد توپ در یافت شده را به طرف هدف معین ارسال کند. معمولاً ارسال توپ با هدایت دست‌ها به طرف پیش رو اجرا می‌شود و لازم به ذکر است که هدایت دست‌ها پس از جدا شدن توپ از ساعد نیز ادامه دارد و تا حد امکان به توپ کشیده می‌شود. انتقال وزن بدن، از پای عقب به پای پیش رو در هدایت توپ به هدف مورد نظر بسیار مؤثر است. در این وضعیت بر خلاف مرحله دریافت توپ. زوایای اهرم‌های بدن بیش تر(بازتر) می‌گردند و مرکز ثقل بدن نیز به سمت بالا هدایت می‌شود.





وضعیت بدن

معمولاً اجرای این تخنیک(توپ گیری) در سه وضعیت اجرا می‌شود. الف –ایستاده ب– خمیده ج– نشسته.

الف – وضعیت ایستاده

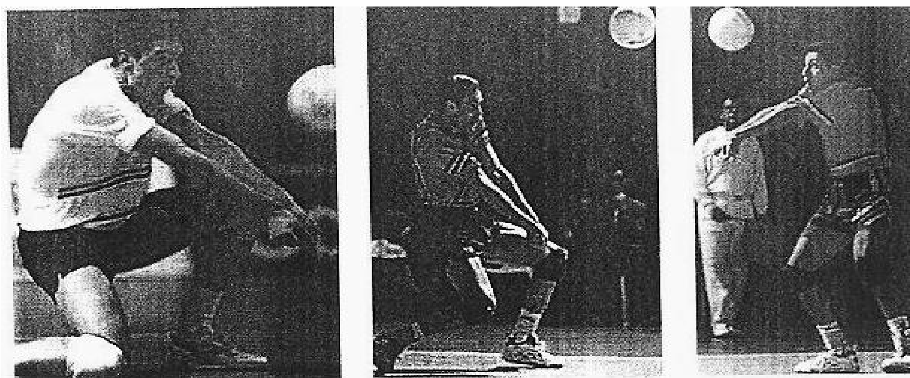
در این حالت پاها از مفصل زانو کم تر خمیده گی دارد. از این رو نو آموز در حالت تقریباً ایستاده به اجرای این مهارت اقدام می‌کند.

ب– وضعیت خمیده

در این حالت خمیده گی پاها از ناحیه مفصل زانو بیشتر می‌شود؛ به طوری که بدن نو آموز(مرکز ثقل) به زمین نزدیک تر می‌شود.

ج– وضعیت نشسته

نو آموز در این حالت با خم کردن زانو ها، کاملاً به سطح زمین نزدیک می‌شود نکته مهم و قابل توجهی که در هر سه حالت کاملاً به چشم می‌خورد، صاف بودن پشت نو آموزان در هنگام اجرای این مهارت است.



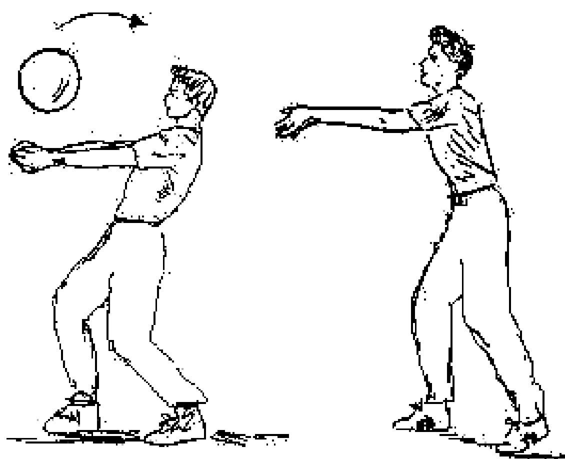
اجرای ساعد در بالای سر

اگر بخواهیم توپ به شکل ساعد در بالای سر ارسال و دریافت گردد باید نکات زیر مورد توجه قرار گیرد.

۱- در این حالت بالا تنه تقریباً عمود بر اهرم‌های پا است.

۲- زاویهٔ دست‌ها نسبت به بدن تقریباً 90° درجه است.

۳- تمامی اصول دریافت و ارسال توپ در این حالت رعایت می‌شود.



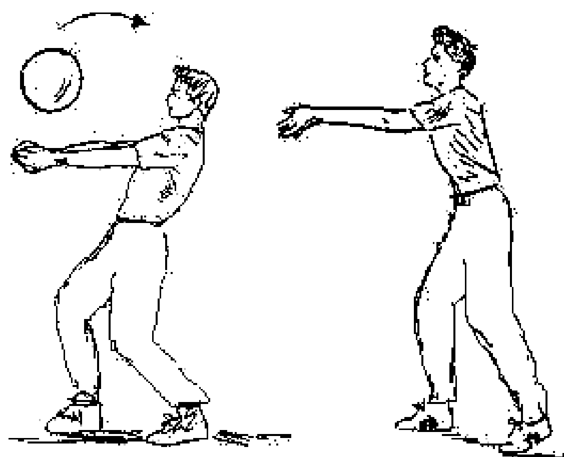
اجرای ساعد به طرف عقب (پشت سر)

در شرایط بازی اجرای این تخنیک، نسبت به دیگر تخنیک ساعد کم تر مشاهده می‌شود ؛ چنانچه بخواهیم توپ به صورت ساعد به سمت عقب ارسال شود، لازم است نکات زیر مورد توجه قرار گیرد.

۱- در این حالت زاویهٔ بالاتنه نسبت به پاها بیش از ۹۰ درجه باشد.

۲- زاویهٔ دست‌ها نیز نسبت به بدن از ۹۰ درجه بیشتر باشد. در حالات مختلف این زاویهٔ گاهی به ۱۸۰ درجه می‌رسد.

۳- دست‌ها در مسیر توپ هدایت می‌شوند و ارسال کننده می‌تواند از بالای سر مسیر حرکت توپ را مشاهده نماید.



حرکت به اطراف

همان طور که شاگردان نو آموز توجه دارند، نحوهٔ حرکت به اطراف کاملاً مورد بررسی قرار گرفت در این بخش، از لحاظ اهمیت موضوع و برای یاد آوری، خلاصهٔ این حرکات مرور می گردد.

الف) حرکت به طرف پیش رو(گام به پیش رو)

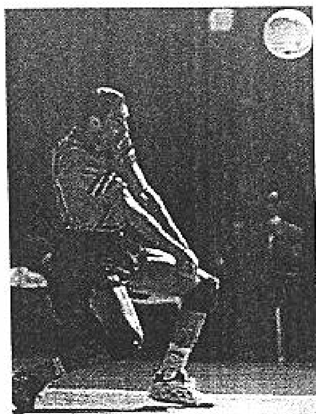
هنگامی که توپ در مقابل شاگرد نو آموز در حال فرود آمدن است، دریافت آن با گام به پیش رو صورت می گیرد. تعداد گام ها، به مسافت محل استقرار نو آموز الی محل فرود توپ بسته گی دارد.



ب) حرکت به سمت عقب(گام به عقب)

در این حالت توپ در بالای سر یا پشت سر نو آموز در حال فرود آمدن است؛ چنانچه نو آموز بخواهد توپ را با ساعد دریافت نماید، لازم است چند قدم به سمت عقب برود تا توپ را با ساعد دریافت و ارسال نماید.

ج) حرکت به سمت راست(گام به راست)



نو آموز هنگامی برای دریافت توپ به سمت راست حرکت می‌کند که توپ در چند قدمی سمت راست او در حال فرود آمدن باشد. در این وضعیت ابتدا پای راست و سپس پای چپ شاگرد نو آموز به صورت گام(بغل) در مسیر توپ بر داشته می‌شود. گاهی او قات از لحاظ نزدیک بودن توپ، تنها با اجرای یک گام بلند نسبت به دریافت توپ اقدام می‌شود. شاگردان می‌توانند این حرکت را به سمت چپ نیز انجام دهند.

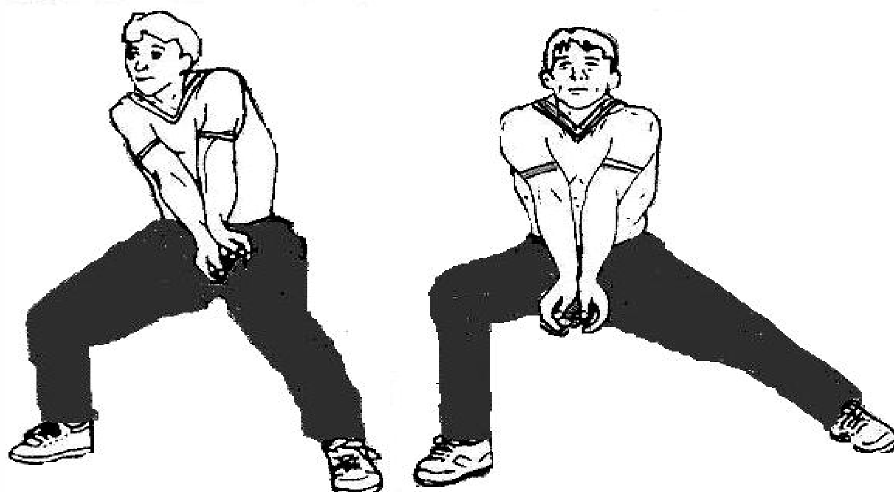
نمونهٔ تمرین

تمامی تمرینات تخنیک پنجه را می‌توان به صورت تخنیک ساعد نیز، اجرا کرد.

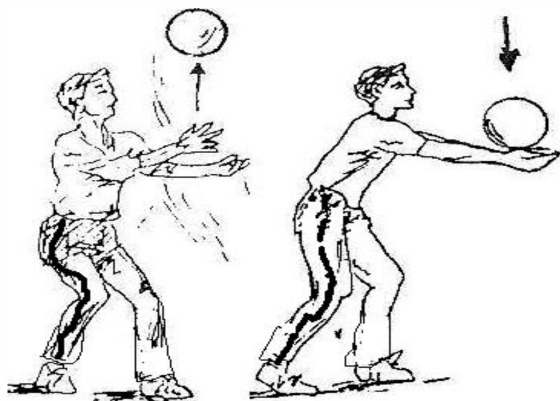
تمرین بدون توپ

شاگردان نو آموز در داخل میدان والیبال قرار می‌گیرند و در حالت ثابت وضعیت دست‌ها را همراه سایر اهرم‌های بدن به نمایش می‌گزارند. آن گاه معلم حرکات یک یک از نو آموزان را کنترول و حرکات آنها را اصلاح می‌نماید. می‌توان به شاگردان آموزش داد که با سه شماره سریعاً دست‌ها را در وضعیت ساعد قرار دهند.

۱- پیش رو آوردن دست‌ها ۲- قرار دادن یک دست در داخل دست دیگر ۳- نزدیک کردن شست‌ها به هم



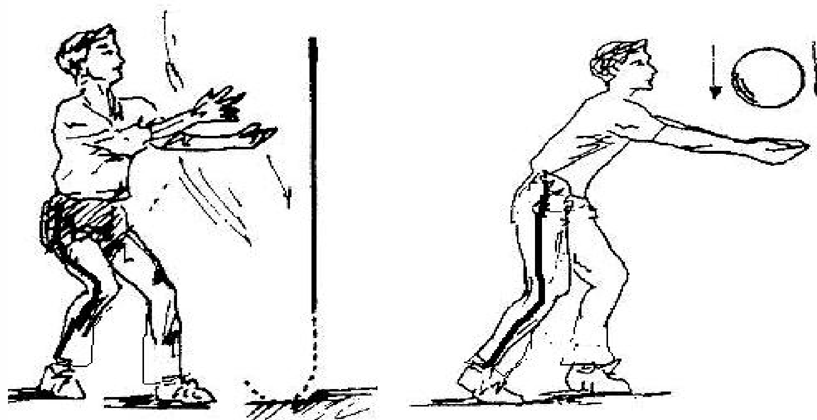
شاگردان قسمی در میدان مستقر می‌شوند که بتوانند بدون بر خورد با یکدیگر حرکات بدون توپ را اجرا کنند. از شاگردان خواسته می‌شود برای دریافت توپ‌های فرضی به سمت چپ، راست، پیش رو و عقب حرکت کنند در این حالت نحوهٔ حرکات و وضعیت دست‌های آنان از طرف معلم کنترول و اصلاح می‌گردد.

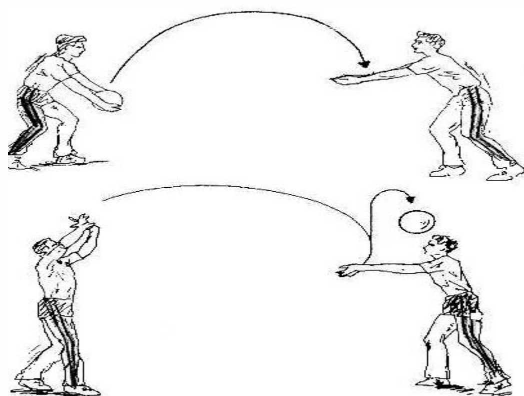


تمرین با توپ

شاگردان هر یک دارای یک توپ می‌باشند. در تمرین یک نفره از شاگردان خواسته می‌شود که هر کدام توپ خود را به هوا پرتاب کنند؛ سپس در وضعیت ساعد، آن را دریافت نمایند.

تمرین قبلی با یک بار به زمین خوردن توپ نیز اجرا می‌شود. آن گاه از شاگردان خواسته می‌شود که همین حرکات را در جهات مختلف انجام دهند؛ چنانچه حرکات مورد نظر به وسیله شاگردان به شکل درست صورت گرفت، آنان می‌توانند که توپ را بدون برخورد با زمین به طور متوالی در وضعیت عمومی ارسال و دریافت نمایند.





تمرین دو نفره

شاگردان به دو گروه تقسیم گردید. دو به دو، به فاصلهٔ تقریبی۴ متر در مقابل همدیگر در داخل میدان مستقر می‌شوند. در این تمرین یکی از شاگردان مجری و دیگری به عنوان هدف، با پرتاب کردن توپ، بازی کن مقابل را در انجام تمرین کمک می‌کند. پس از چندین بار تکرار و اصلاح حرکات، جای آنها تعویض می‌گردد.

تخنیک سرویس

تعریف سرویس

به جریان انداختن توپ از محل مجاز میدان توسط یک بازیکن بر طبق مقرارت خاص« سرویس» نامیده می‌شود.

انواع سرویس: سرویس را می‌توان حداقل به پنج دسته: سرویس ساده، سرویس تنیسی، سرویس موجی(جاپانی) سرویس برگردان و سرویس پرشی تقسیم کرد.

الف– سرویس ساده

ساده ترین نوع سرویس در والیبال سرویس ساده است؛ ولی باید توجه داشت اگر در اجرای این مهارت به اصول تخنیکی آن توجه نشود، شاگردان نخواهند توانست این سرویس را به طور صحیح اجرا نمایند؛ بنابر این لازم است در هنگام اجرای این تخنیک به این نکات توجه گردد

۱- افراد راست دست، پای چپ خود را در پیش رو قرار می‌دهند و افراد چپ دست بر عکس آن را رعایت می‌کنند.

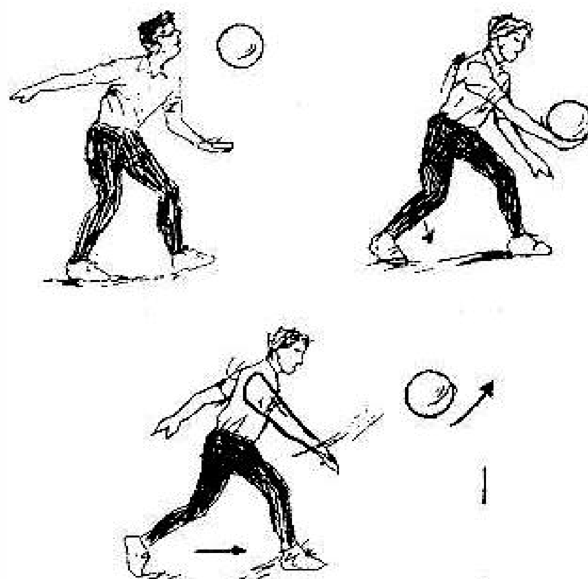
۲- برای تعادل بیشتر لازم است با خم کردن مفصل زانوها مرکز ثقل را به زمین نزدیک کرد.

۳- اندازه پرتاب توپ باید به نحوۀ باشد که بین اجرای ضربه و رها شدن توپ همزمانی به وجود آید.

۴- بالاتنه به طرف پیش رو متمایل و با دست کاملاً صاف و کشیده به توپ ضربه وارد می‌شود.

۵- دقت کنید که ضربه باید به زیر توپ و متمایل به پشت آن و با سطح بیشتر دست(کف دست و انگشتان) وارد شود.

۶- در هنگام اجرای سرویس از انتقال وزن بدن از پای عقب به پای پیش رو استفاده شود.



سرویس تینسی

این سرویس در وضعیت‌های مختلف قابل اجرا است:

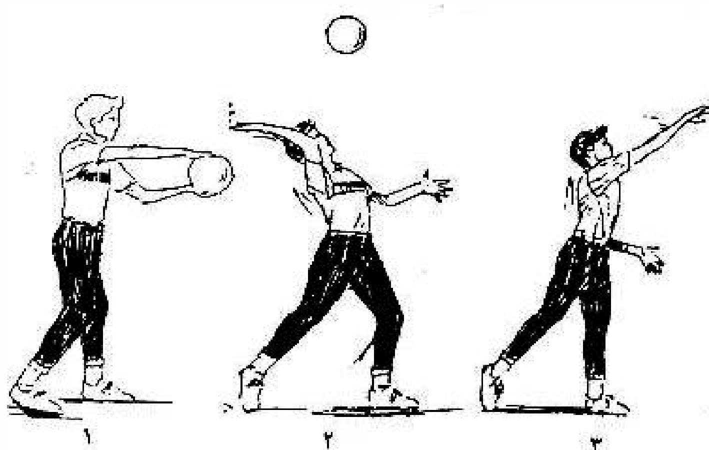
در حالت ثابت، در حال حرکت و به صورت پرش، برای اجرای این تخنیک در وضعیت ثابت(جابجا) می توان به این موارد توجه داشت.

۱- وضعیت ایستادن شاگردان نو آموز و شیوهٔ خم کردن پاها از مفصل زانو مانند سرویس ساده است.

۲- ارتفاع پرتاب توپ برای ایجاد هماهنگی بین دست ضربه زننده و توپ به اندازهٔ طول دست به اضافه قطر توپ ۲۰ سانتی متر است.

۳- پس از پرتاب توپ به هوا، دست عقب می‌رود و بدن نسبت به جال دارای قوس محدب است.

ولی در هنگام ضربه زدن عکس آن حالت اتفاق می‌افتد؛ یعنی بدن سرویس زننده از حالت محدب به معقر تغییر وضعیت می‌دهد.



۴- در لحظهٔ ضربه زدن به توپ، دست کاملاً مستقیم و بدون هیچ زاویهٔ در مفصل آرنج این تخنیک اجرا می‌شود. دست سرویس زننده به بالای توپ و متمایل به پشت آن اصابت می کند.

۵- می‌توان در حالت طبعیی از همهٔ قسمت‌های دست(بند دست، کف و پنجه ها) برای ضربه زدن به توپ استفاده کرد.

نمونه تمرین

الف) بدون توپ **ب) با توپ**

تمرین اول

الف) بدون توپ

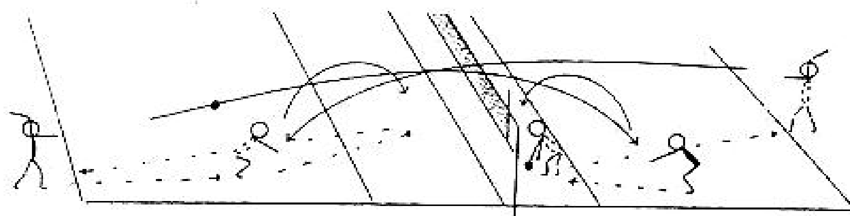
در این تمرین از شاگردان خواسته می‌شود که در منطقهٔ مجاز سرویس(پشت خط انتهایی میدان) مستقر شوند و موارد تخنیکی سرویس را ابتدا در ذهن خود مرور کنند؛ سپس به فرضی ضربه بزنند.

مطمیناً در این مرحله از آموزش، معلمین فرصت بیشتری برای اصلاح حرکات شاگردان دارد.

ب) تمرین دوم با توپ

در این تمرین، مانند سرویس ساده، از شاگردان خواسته می‌شود که با رعایت فاصلهٔ مناسب از دیکدیگر در پشت خط انتهایی میدان مستقر شوند. گروهی دیگری از شاگردان در فاصله ۵ متری در داخل میدان مقابل آنها قرار می‌گیرند. در این وضعیت شاگردان برای نفر مقابل خود هدف تلقی می‌شوند و لازم است سرویس درست در جهت

آنها ارسال شود. فاصلهٔ شاگردان پس از اطمینان از اجرای درست تمرین زیاد می‌گردد و در نهایت هر دو گروه از انتهای میدان در تکرارهای متوالی به اجرای سرویس می‌پردازند.



همچنان تعدادی از شاگردان در انتهای سمت راست میدان و تعداد دیگری در سمت چپ میدان مستقر می‌شوند. ابتدا از آنها خواسته می‌شود که به طور دلخواه هر یک از سرویس‌ها را تمرین کنند. آن گاه برای افزایش دقت در شاگردان، آنها به میدان رهنمایی می‌گردند و به عنوان هدف، سرویس‌های مقابل را دریافت نمایند. پس از اجرای تکرارهای متوالی باید محل آنان تغییر کند.

تخنیک شوت

تخنیک شوت را می‌توان در چهار مرحلهٔ – حرکت – پرش – اجرا (ضربه) و فرود آمدن مورد بررسی قرار دارد.

مرحله اول حرکت

همان طور که اشاره شد حرکت یا جابجایی، یکی از موارد عمده در والیبال است. در انجام تخنیک شوت برای این که شاگردان بتوانند به توپ ضربه وارد کنند، باید طرف توپ ارسال شده (پاس) حرکت کنند. در این حالت تنظیم گام‌ها در ایجاد هماهنگی بین شاگردان و توپ نقش اساسی دارد.

لذا در آموزش مقدماتی لازم است شاگردان حرکت سه گام را تجربه کنند و در اجرای صحیح آن کوشش کنند. می‌توان مبدأ حرکت را از پشت خط میدان اول(حمله) به طرف جال در نظر گرفت؛ هنگام اجرای حرکت به این موارد توجه گردد.

الف) هنگام حرکت به سمت جال، فاصلهٔ گام‌ها رفته رفته زیاد می‌گردد.

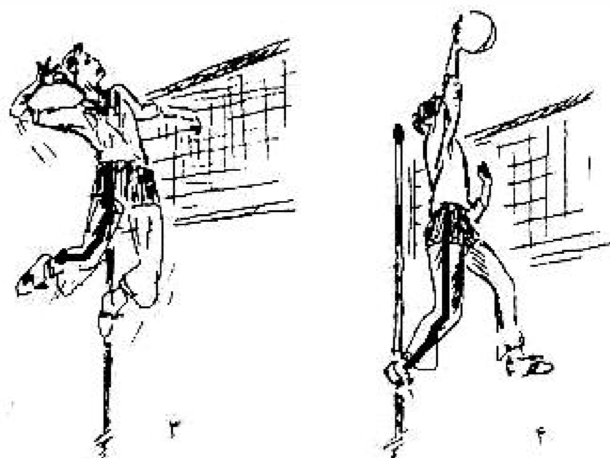
ب) آخرین گام به صورت جفت اجرا شود و پاها در این وضعیت به اندازهٔ عرض شانه‌ها از یکدیگر در حالت موازی فاصله بگیرند.

ج) در آخرین گام که به صورت جفت اجرا می‌شود پاها از ناحیهٔ مفصل زانو خمیده گی بیشتری پیدا کنند تا فراگیرنده بتواند پرش قابل توجهی را اجرا کند.



پرش

شاگردان برای این که بتوانند پس از اجرای آخرین گام، پرش موفقی داشته باشد، از حرکت دست‌ها به طرف پیش رو و خم کردن زانوها کمک می‌گیرند. وضعیت بدن در هنگام پرش در هوا نسبت به جال حالت قوس(محدب) دارد و دست ضربه زننده توپ برای کسب نیرو به طرف عقب کشیده می‌شود و دست غیر ضربه برای حفظ تعادل در بالا قرار داده می‌شود.



ضربه زدن به توپ

در هنگام زدن ضربه لازم است به این نکات توجه شود.

۱- در لحظهٔ ضربه زدن به توپ باید دست کاملاً کشیده باشد و ضربه روی سر توپ وارد گردد.

۲- با تمام دست(بند دست، کف و انگشتان) که در حالت طبعیی قرار دارد ضربه زده شود.

۳- وضعیت بدن نسبت به جال، از حالت قوس(محدب) به قوس(معقر) تغییر شکل دهدو

۴- دست ضربه زننده پس از اجرای تخنیک باید ادامه حرکت داشته باشد.

فرود آمدن به زمین

در هنگام فرود آمدن به زمین لازم است به این نکات توجه شود.

۱- فاصله پاها نسبت به هم تقریباً به اندازه فاصلهٔ باشد که در هنگام جهش ایجاد شده است.

۲- هنگام فرود ابتدا پنجه ها؛ سپس کف پا و در پایان کُری پا به زمین تماس پیدا می کنند.

۳- هنگام فرود شاگردان باید در جهت جال باشد تا حرکات بازیکنان مقابل، همواره در مسیر دید او باشد.

نمونهٔ تمرین

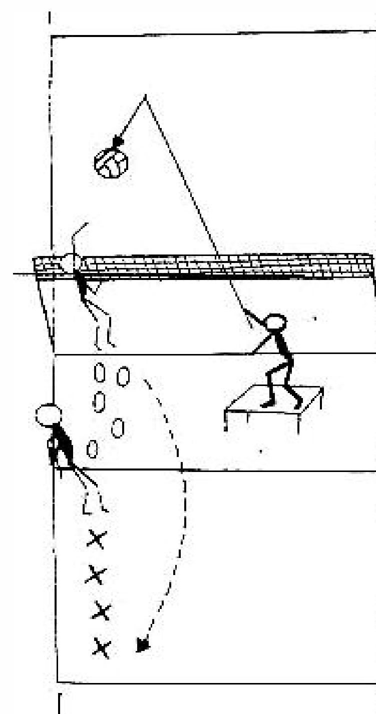
الف) بدون توپ ب) با توپ

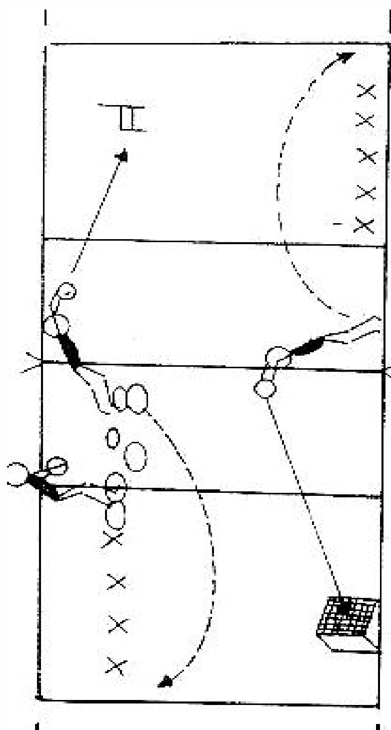
الف) بدون توپ

شاگردان در پشت خط میدان حمله قرار می‌گیرند. با هدایت معلم حرکت سه گام را به طرف جال تمرین می‌کنند. ابتدا حرکت مرحله به مرحله و پس از رفع مشکلات به صورت کامل اجرا می‌گردد. پس از چندین تکرار، حرکت کامل آن برای اصلاح نهایی زیر نظر معلم صورت می‌گیرد.

ب) با توپ:

شاگردان در دو گروپ در دو طرف جال مستقر می‌شوند. هر یک از شاگردان در حالی که توپی را همراه دارند حرکت سه گام را اجرا می‌کنند؛ سپس آن را با هر دو دست از ارتفاع بالای جال به میدان مقابل می‌فرستند و مجدداً برای تکرار بعدی در صف گروه خود قرار می‌گیرند. می‌توان برای اجرای این تمرین اهدافی را در میدان مقابل تعیین کرد.





همچنان شاگردان در پشت خط میدان حمله در یک صف مستقر می‌شوند. آن گاه معلم با استفاده از توپ آویزان شده از آنان می‌خواهد که ضمن حرکت صحیح سه گام، پرش کنند و به آرامی به توپ ضربه بزنند این تمرین فرصت خوبی را برای رفع مشکلات شاگردان فراهم می‌سازد؛ علاوه بر حرکت سه گام، نحوهٔ جهش وضعیت دست ضربه زننده و نحوهٔ فرود آمدن شاگردان مورد توجه قرار می‌گیرد

تخنیک دفاع روی جال

لازم به یاد آوری است که در والیبال هدف از استفاده کلمه دفاع بیان دو نوع است (دفاع روی جال) و (د فاع داخل میدان)

این تخنیک در واقع از مهم ترین فنون والیبال محسوب می گردد. اجرای صحیح این تخنیک، ضمن این که از لحاظ کسب امتیاز بسیار با ارزش است، از لحاظ ایجاد آماده گی روانی دارای و یژه گی خاص است؛ بنابر این اگر گفته شود که موفقیت در یک مسابقه در گرو اجرای صحیح تخنیک دفاع روی جال و تخنیک سرویس است، سخنی درست خواهد بود تخنیک دفاع رول جال را می‌توان به سه مرحلهٔ تقسیم کرد.

۱- استقرا ر ۲- اجرای تخنیک ۳- فرود آمدن به زمین.

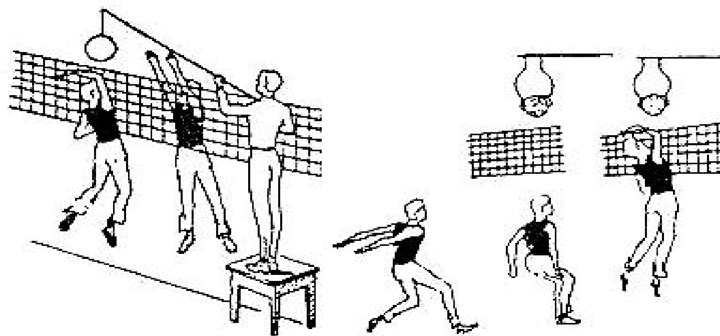
الف) محل استقرار: دفاع کننده در مرحلهٔ اول باید در محل مناسبی در نزدیکی جال مستقر شود برای اجرای این تخنیک در فاصلهٔ تقریباً $30cm$ خط زیر جال ایستاده می‌شود.

لازم است در اجرای این تخنیک به این نکات توجه شود.

فاصله پاها نسبت به هم به اندازهٔ عرض شانه‌ها ست زانوها هم از مفصل زاویه دار می‌شوند. بدن به سمت جال متمایل می‌شود و دست‌ها بالا تر از شانه‌ها در حالت آماده قرار می گیرد.

شاگردان نو آموز کاملاً در جهت میدان مقابل مستقر می‌شوند واز داخل خانه‌های جال حرکات مهاجمان حریف را زیر نظر دارند.

شاگردان وضعیت کاملاً ثابت ندارند؛ بلکه همواره روی پاها دارای حرکت نسبی هستند و هنگام جهش، برای وارد کردن نیرو به زمین از تمام پا(کرُی، کف و پنجه ها) استفاده می کنند.



ب) اجرای تخنیک: شاگردان برای اینکه بتوانند پوشش کاملی را در مقابل توپ شوت شده به وجود آورند لازم است به این نکات توجه کنند.

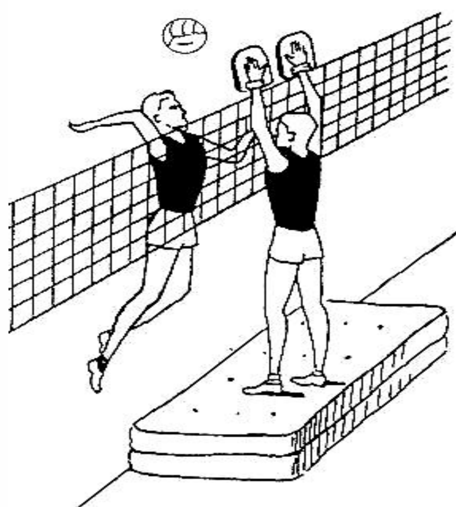
۱- دست‌ها باید تا حدی امکان از بالا به میدان مقابل هدایت شود.

۲- فاصلهٔ دست ها، نسبت به« نت» فیته بالای جال، کم تر از قطر توپ $20cm$ باشد تا از عبور توپ از زیر دست‌ها جلوگیری شود.

۳ – فاصله دست‌ها نسبت به هم کم تر از قطر توپ باشد، تا توپ از وسط دست‌ها عبور نکند

۴- پنجه‌ها حالت طبیعی خود را حفظ کند(به هم زیاد چسپیده و یا باز نباشد)

۵ – پس از تماس توپ با دست ها، بند دست‌ها خم گردیده تا توپ دفاع شده سریع تر فرود آید.



ج – فرود آمدن به زمین

تمامی موارد فنی که در هنگام فرود شوت ذکر شده، هنگام فرود به زمین در حالت دفاع روی جال نیز باید رعایت گردد.

توپ گیری با یک دست

هنگامی که برای دریافت توپ فرصت کافی نباشد وتوپ در فاصلهٔ بیش تری نسبت به شاگردان قرار داشته باشد، دریافت آنهابا یک دست صورت می‌گیرد؛ زیرا همواره در اجرای چنین مهارتی طول یک دست بیشتر از طول دو دست مورد استفاده قرار دارد. از آن گذشته، به دلیل داشتن سرعت اولیه دریافت کننده؛ ممکن است. افتیدن به زمین با غلت زدن همراه شود؛ بنابر این، لازم است برای اجرای درست این مهارت، مرکز ثقل بدن به زمین نزدیک شود و سپس زانوها روی محور انگشتان پا طوری چرخش کند که کاملاً وزن بدن را تحمل نماید. در این حالت است که توپ با ساعد دریافت کننده تماس پیدا می کند.

و او پس از زدن ضربه به توپ، بلا فاصله به پهلو می‌چرخد و خود را می‌غلتاند و با غلت خوردن روی شانه مخالف سریعاً به حالت اولیه بر می گردد. نکته مهم در اجرای صحیح این تخنیک، قوس کاملی است که باید هنگام افتیدن به زمین در قسمت پشت شاگرد نو آموز به وجود آید. این تمرین در دو جناح (چپ و راست) اجرا می‌شود.

